ముద్రలు, బంధాలు





పూజా ముద్రలు,
ముద్రలు వ్యాధి నివారణ

ముందుమాట

కొంతమంది యోగసాధకులు, మిత్రుల ఆశయం మేరకు నేనొక పుస్తకం వ్రాయాలని సంకల్పించాను. దైవబలంతోను, కొంత అనుభవం జోడించి ఈ పుస్తకం "ముద్రలు, బంధాలు" సేకరణ చేసాను. మిత్రులు ఈ విధంగా అన్నారు, "తమ నిస్వార్ధసేవలు వృధాపోకుండా ముద్రలు గురించి వ్రాసి మీ సంకల్పం అందరికి తెలియజేయడం మంచిది" అని అన్నారు. అందువల్ల 135 ముద్రల పేర్లు సేకరణ జరిగింది. వాటిసాధన వల్ల కొన్ని శారీరకశుద్ధి విధానాలు, మానసిక శుద్ధి విధానాలు, ఆధ్యాత్మిక లాభాలు కలవు. ఇది స్థూలంగా వివరించిన సాధనా విధానం మాత్రమే. నిరంతర సాధన వలన మరింత ఉన్నతి పొందగలరు. ఈ ముద్రల విషయాలు పూర్తిగా ఇంకా సేకరణ జరగవలసి వుంది. వీటిలో కొన్ని ముద్రలు బొమ్మలతో, లాభనష్టాలతోను, మరియు పూజాముద్రలతో సహా మీముందుంచుతున్నాను. మన భారతీయ సంస్కృతికి యోగశాస్త్రం మూలస్థంభం వంటిది. వాటిలో ఈ ముద్రలు కూడా ఒక భాగమే. అందువల్ల ఈ పుస్తక పఠనం ఆనందమే కాక ప్రయోజనాలు కూడా అందించగలదు. కొన్ని ఉపయోగకరమైన ముద్రలు సేకరించి మీ ముందుంచే ప్రయత్నమే ఈ పుస్తకం.

ఈ ముద్రణకు పెద్ద మనసుతో ఆద్యంతమూ సహకరించిన వంశీ ఆర్ట్ ప్రింటర్స్ అధినేతలు శ్రీమతి మణిమాధురి శ్రీ వేణుగోపాలకృష్ణ గార్లకు హార్దికాభినందనలు, శుభాశీస్సులు.

– ధరణీప్రగడ ప్రకాశరావు

ముద్రలు, బంధాలు

ముద్రలు = Gester = సాంకేతం = చేతుల పొజిషన్ = రబ్బరుస్టాంపులాగ = గుర్తు.

ఆసనము, ప్రాణాయామము, ప్రత్యాహారము, ధారణలతో కూడినది ముద్ర. మంత్రము, యంత్రము, తంత్రముల ద్వారా ధ్యానము (మెడిటేషన్) చేస్తాము. ముద్ర, యోగా లేక తంత్రములోని ఒక భాగము, ముద్రల ద్వారా ఏకాగ్రత సాధించి మనస్సుని అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు.

ముద్ర అనేది సంస్కృత ధాతువు. 'ముద్' నుంచి గ్రహింపబడింది. ముద్ అంటే ముదము = సంతోషం, 'ద్రు' అంటే గ్రహించు. ముద్రలు వేయటం ద్వారా మనకు ధ్యానంలో ఏకాగ్రత కుదిరి, శరీరాన్ని ఆత్మలో సమన్వయ పరచగలుగుతాం కాబట్టి ఆనందాన్ని పొందుతాము.

ముద్రలు సూటిగా మన మనస్సు, నాడీమండలం, గ్రంథుల ప్రణాళికలతో బాటు స్వయంగా పనిచేసుకోగలిగే శరీర అవయవాల మీద కూడా తమ ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. కనుక ఆసనాలు, ప్రాణాయామాల లాగే ముద్రలు కూడా చాలా ముఖ్యమైనవి. నిజానికి నాడీ జ్ఞానం సంపాదించనిదే యోగసిద్ధి లభించడం కష్టం. ఇది యోగ ముద్రలవల్లనే సాధ్యం.

మన 'ఆరా' లోని లోపాల వల్ల అనారోగ్యం కలుగుతుంది. ఈ అనారోగ్యాన్ని ముద్రల ద్వారా తొలగించుకోవచ్చు. (ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు మనలోని ప్రాణశక్తి శరీరంలోని అన్ని భాగాలకి ప్రవహించి మన వ్రేళ్ళ కొనల ద్వారా మనలోంచి బయటికి వెళ్ళిపోతుంది. ముద్రలలో వ్రేళ్ళ కొనలు రకరకాలుగా ముడవటం వల్ల, బయటికి వెళ్ళిపోబోయే ప్రాణశక్తిని తిరిగి మెదడుకి ప్రవహింపచేస్తుంది.) యోగసాధనలో మనలోని ప్రాణశక్తి మెదడు నుంచి పింగళ నాడి ద్వారా శరీరంలోని అనేక భాగాలకు వెళుతుంది. ఈ ప్రాణశక్తి మళ్ళీ ఇడనాడీ ద్వారా మెదడుకి చేరుతుంది. ఇలా ప్రాణశక్తి

శరీరంలో ముందుకి, వెనక్కి ప్రవహించే సమయంలో అదనపు ప్రాణశక్తి వ్రేళ్ళకొనల ద్వారా శరీరంలోంచి బయటి వాతావరణంలోకి వెళ్ళిపోతుంది. ముద్రలలో వ్రేళ్ళ కొనలు రకరకాలుగా ముడవటం వల్ల ప్రాణశక్తిని బయటకి వెళ్ళి పోనీయకుండా తిరిగి మెదడుకి వెనక్కి పంపిస్తుంది. దాని వల్ల మన ప్రాణశక్తి పెరుగుతుంది.

ముద్రలు మనస్సుని కేంద్రీకరించటానికే కాదు, అనేక శరీర రుగ్మతలనుంచి కూడా కాపాడతాయి. యోగసూత్రాలు, తాంత్రిక సిద్ధాంతాలలో వందపైగా ముద్రలున్నట్టుగా చెప్పబడ్డాయి. ఒక్కొక్క ముద్రకి ఒక్కొక్క ప్రత్యేక ప్రయోజనం ఉంది.

వందపైగా ఉన్న ముద్రలని ఏడు భాగాల కింద విభజించవచ్చు.

1. హస్తముద్రలు / కర ముద్రలు (చేతులు, వ్రేళ్ళు)
2. కాయ ముద్రలు / శరీరంతో చేసే ముద్రలు
3. శిరః ముద్రలు (శిరస్సు)
4. ఆధారముద్రలు (తరచు జరిగే)
5. బంధ ముద్రలు (బంధించుట)
6. కళ్ళతో చేసే ముద్రలు / చక్షు ముద్రలు
7. శ్వాసతో చేసేవి.

ఈ ఏడు రకాలలో హస్తముద్రలతో సులువుగా చేయగలిగిన, అందరికీ ఉపయోగకరమైన కొన్ని ముద్రలు. సాధారణంగా మనం తరచు వినే, అనుభవించే బి.పి., షుగర్, గుండెజబ్బులు, కీళ్ళ నొప్పులు, అధికబరువు వగైరా రుగ్మతలని తగ్గించే ముద్రలు ఏర్చి, కూర్చి ఇక్కడ పెడ్తున్నాము. ఏ సమయంలోనైనా వేసే ముద్రలని ప్రత్యక్ష ముద్రలని, మంత్రంతో అనుసంధానం చేసి వేసే ముద్రలని పరోక్ష ముద్రలంటారు.

ఇవన్ని మనస్సు యొక్క స్థితిని తెలుపుతాయి.

వేళ్ళను వంచడం, వేళ్ళను క్రాస్ చేయడం, తిన్నగా వుంచడం తన్నివుంచడం, కలపడం వల్ల దాని ప్రభావం చూపుతాయి.

హఠయోగములో 25 ముద్రలు చెప్పబడెను. బంధాలతోపాటు, కాయముద్రలు, కరముద్రలు (హఠయోగ, ఘెరుండసంహిత ప్రకారం). అదే హఠయోగములో శివసంహితలో 11 ముద్రలు చెప్పబడెను. రాజయోగములో 7 ముద్రలు చెప్పబడెను. అదేవిధంగా కుండలినీ యోగాలో ఆసనాలప్పుడు ముద్రలు చాలా ప్రభావం చూపుతాయి. ప్రతివేలు యొక్క స్థితినిబట్టి మన అవయవాలమీద మనస్సుమీద ప్రభావం చూపుతాయి.

ముద్ర అంటే తాళం అని అందురు. తాళంవేసి లోపలి వస్తువులను ఏవిధంగా రహస్యంగా వుంచుతామో, అదేవిధంగా ముద్రవేసిన దానిలో కూడా రహస్యం వుంటుంది. రహస్యంగా వుంచడానికే తాళం వేస్తాం. అదేవిధంగా ముద్రలు రహస్యాన్ని చెబుతాయి. ఈ ముద్రలు మన ఆత్మను పరమాత్మలో అనుసంధానం చేస్తాయి. దీని ప్రకారం బొటనవేలు జీవాత్మ, చూపుడువేలు పరమాత్మ అని అందురు. ఈ వేళ్ళను కలిపినప్పుడు జీవాత్మ పరమాత్మతో కలవడానికి తహతహలాడుతుంది.

ముద్రలు పుట్టుక

ఈ ముద్రలు ఎలా పుట్టేయను విషయం ఇంకా (తెలియలేదు) రహస్యంగానే వుండిపోయింది. మనం ప్రతిరోజు కొన్ని ముద్రలు వాడుతూనే వున్నాం. నమస్కారం, కరచాలనం మొదలగునవి.

ఇవేకాక మనదేశంలో ముద్రలు మతపరంగా చాలా ముఖ్యమైనవి. దేవతల బొమ్మల్లో వాళ్ళ చేతులు ఎప్పుడూ ముద్రలలోనే వుంటాయి. వారివారి తత్వాలని బట్టి వారివారి ముద్రలు వుంటాయి. మానవులు తమ దైవాన్ని ఆరాధించేటప్పుడు వారి శక్తిని ముద్రల ద్వారా గ్రహిస్తారు.

ఉదా. : బ్రహ్మ, విష్ణు, శివ.

ముద్రలు భారతదేశంలో కంటిద్వారా, శరీరక కదలికల ద్వారా వివిధ భంగిమలలో వుంటాయి.

తాంత్రిక యోగంలో (మంత్ర, యంత్ర ముద్రలతో కూడుకున్నవి) ఈ ముద్రలు మానసిక పరిస్థితులను కూడా తెలియచేస్తాయి.

ఉదా. : సంతోషం, దుంఖః, కోపం, ప్రశాంతత మొదలగునవి.

ముద్రలు వేయడం ఎలా:

వేలు వేలు కలపాలి. వత్తిడి వుండకూడదు. చేత్తోగాని శరీరంతోగాని సులభంగా వుండాలి. వేళ్ళు నిలకడగా వుండవు. వాటిని నియంత్రించడం కష్టం. తొందరగా జరిగిపోతాయి. తొందరగా అలసట వస్తుంది. మన శరీరభాగంలో ఎక్కడైనా వత్తిడివుంటే మన వేళ్ళలో తెలిసిపోతుంది. కాని అభ్యాసంవల్ల వేళ్ళను మనం మన ఇష్టంవచ్చినట్లు నియంత్రించవచ్చును.

ముద్రలు వేస్తున్నప్పుడు వాటంతట అవే వంగి పోవచ్చును. అటువంటుప్పుడు కొద్దిగా తేడా వుంటుంది మరి ఏవిధంగా పెట్టివుంచాలి. రెండుచేతులు ముద్రలో మనమాట వినకపోవచ్చును. కాని నిత్యసాధనలో అన్నిముద్రలు వేయడం అలవాటవుతాయి. వేళ్ళు చాచి వుంచడం కష్టంగా వుండవచ్చు మొదట్లో కాలక్రమేణా మనచేతుల్లోకి శక్తి ఫ్లెక్సిబుల్‌గా తయారవుతుంది. కాబట్టి మీరు మీవేళ్ళను చాలా జాగ్రత్తగా చాలాప్రేమతో ముద్రలకోసం వాడాలి. మనం ఎందుకు ముద్రలు వేస్తున్నామన్నదే ముఖ్యంకాదు ఆరోగ్యరీత్యా అది ఒక పవిత్రమైనగుర్తు. ముద్రలు కూర్చొని, పడుకొని, నిలబడి, నడుస్తూ వేయవచ్చును. మన శరీరం సమస్థితిలో వుండాలి, మరియు హాయిగా వుండాలి. పడుకునివుంటే మీ వీపు పూర్తిగా నేలకు తాకి వుండాలి. ఎక్కువసేపు వుండలేకపోయినప్పుడు తలక్రింద దిండు మెత్తటి పరుపు వాడవచ్చును. ముఖ్యమైన విషయం మీరు చాలా విశ్రాంతిలో హాయిగా వుండాలి. మనశక్తి శరీరంలో ప్రవహించాలంటే ఈ గమనికలు చాలా ముఖ్యం. మీరు

నడుస్తున్నప్పుడు క్రమపద్ధతిలో నడవాలి. ప్రశాంతంగా నడవాలి. నిలుచుని ముద్రలు వేస్తున్నప్పుడు కాళ్ళ మధ్య భుజాలంత దూరం వుండాలి. మోకాళ్ళు రిలాక్స్‌గా వుండాలి. కాని కూర్చొని వేయడంవల్ల చాలాసేపు వేయవచ్చును. దీనికి ధ్యానం కూడా తోడవుతుంది. ముద్ర ఎప్పుడు వేసినా, ఎలా వేసినా ఫలితం ఉంటుంది. కాని ధ్యానస్థితిలో ముద్ర యొక్క ప్రభావం మెండు. ఎందుకంటే శ్వాసమీద ధ్యాస ముద్రలయొక్క ప్రభావాన్ని ఇనుమడింపచేస్తుంది. ముద్రలు వేసేటప్పుడు సంకల్పాలు, ఊహలు ఇవివుంటే కొంచెం మార్పు ఉంటుంది.

ముద్రలు ఎప్పుడు ఎక్కడ చేయవచ్చును

ఎప్పుడైనను, ఎక్కడైనను చేయవచ్చును. టి.వీ. చూస్తున్నప్పుడు, ధ్యానంలో వున్నప్పుడు, ఎదురుచూస్తున్నప్పుడు కూడా వేయవచ్చును. కాని వీటివల్ల అంతప్రయోజనం వుండదు. ఎందుకంటే మన శరీరపరిస్థితి కోపం, సంతోషం, ధుఖంలోను ఉన్నప్పుడు అంతగా ప్రభావం ఉండదు. మానసిక ప్రశాంతత ఉన్నప్పుడు ధ్యానం చేస్తూ వేస్తే మంచి ప్రభావం ఉంటుంది.

ఉదా: జ్ఞానముద్రలో ఉండి మంచివిషయం అనుభవిస్తున్నట్టు ఊహించుకొండి (సంతోషంగా గడపడం/ఆడుకుంటున్నట్టు) అప్పుడు ఒకవేలునుంచి యింకొకవేలుకు శక్తి ప్రవహిస్తున్నది గమనించబడి. ఇదీ విషయం అని భయంకర విషయంగా ఊహించుకొండి. అప్పుడు శక్తి, వేళ్ళ మధ్య చాలా మెల్లిగా ప్రవహిస్తున్నట్లుగా మందకొడిగా వుంటుంది. దీన్నిబట్టి మనకు తెలిసింది ఏమనగా మంచి వాతావరణంలో ముద్రలు వేయాలి. మన భావనలు మన ఆలోచనలు శక్తి ప్రవాహం మీద ప్రభావం చూపుతాయి.

మనసుకు ప్రశాంతం కలిగించడానికి తగ్గ ముద్రలు ముందుగా వేయవలెను. అప్పుడు మనస్సు స్వాధీనపడుతుంది. తరువాత మీకు కావలసిన ముద్రలు వేసుకోవచ్చును. దానివల్ల ఫలితం వస్తుంది. మంచి వాతావరణంలో వున్నప్పుడు ఈ ముద్ర చాలాబాగా పనిచేస్తుంది.

మనం ఎప్పుడు ముద్ర వేయవలెనంటే అప్పుడు మన మనస్సును మనం చూడగలిగినప్పుడు ఇది అంత కష్టమైన పనికాదు. నిత్యసాధనతో వస్తుంది. మానసిక ప్రశాంతత మంచి రుచినిస్తుంది. (పప్పులో ఉప్పు మాదిరిగా) ఎప్పుడు చేయవచ్చునంటే నిద్రలేచిన తరువాత, నిద్ర ముందు, భోజనం ముందు, తరువాత, ప్రయాణంచేసే ముందు, (మనంతట మనం బండినడుపుతున్నప్పుడు కాక) అన్ని ముద్రలు (ఏదిపడితే ఆ ముద్రకాదు) ఒకటిరెండు ముద్రలు ఎంచుకొని దానికి ఒకటైము పెట్టుకొని. దీన్నిబట్టి ఇంతసమయం ఎన్నిసార్లు అని మన దినచర్య వుంచుకోవాలి, క్రమబద్ధీకరించుకోవాలి. దీనివల్ల తొందరగా మానసిక ప్రశాంతత చేకూరుతుంది. దీర్ఘకాలిక సమస్యలకు కొద్దిగా వ్యవధి ఎక్కువ తీసుకుంటుంది. ప్రతియొక్క అంతర చికిత్స (హీలింగ్) ప్రపంచంలో చేయు చికిత్సను ప్రస్ఫుటం చేస్తుంది. (మనం బాగుంటే ప్రపంచం బాగుంటుంది). మనకు తెలిసిందేమంటే మంచివాతావరణంలో ముద్రలు వేయాలి. మన భావనలు, మన ఆలోచనలు శక్తి ప్రవాహం మీద ప్రభావం చూపుతాయి.

బొటనవేలు అగ్నితత్వం : (శక్తి) ఇతరవేళ్ళలో ఎక్కువశక్తివుంటే ఈ బొటనవేలు దానిని తీసుకుంటుంది. తక్కువ శక్తివుంటే దానిని పెంచుతుంది. దానివల్ల సమతుల్యత పెరుగుతుంది. ఉదా: అడవిలో ఒకేరకమైన చెట్లు వ్యాపించి వేరే చెట్లకు అవకాశం లేనప్పుడు అగ్ని వ్యాపించి చెట్లను నాశనం చేసి అన్నిరకాల మొక్కలు పెరగడానికి సమాన అవకాశం ఇస్తుంది.

ఉదా: మన శరీరానికి జ్వరం వచ్చినప్పుడు మనం మామూలుగా మందులు వాడుతుంటాం కాని తెలివైన వైద్యుడు మాత్రం జ్వరం రావడం మంచి సూచనగా భావిస్తాడు. ఎందుకనగా మనశరీరం లోపలవున్న క్రిములను ప్రతిఘటిస్తుంది అని అర్థం. ఈ శక్తి (అగ్ని) వల్ల మన శరీరంలో సమతుల్యం పెరుగుతుంది.

అనబాలిజం : సృష్టిస్తుంది (సృష్టి)

కెటబాలిజం : లయ (నశింపచేస్తుంది)

మెటబాలిజం : సృష్టి, లయలు.

మెటబాలిజం మారి ఉష్ణోగ్రత సమతుల్యంగా వుంచుతుంది, జీర్ణవ్యవస్థలో ఆకలిదప్పులుండటానికి అదే కారణం. ఆహారం జీర్ణం అవడం, ఒంట పట్టడానికి కూడ ఇదే కారణం. ఆకలి, అజీర్ణం, స్థూలకాయాన్ని సరిదిద్దడానికి అగ్నితత్వాన్ని హెచ్చుతగ్గులు చేయాలి.

ముద్రాప్రభావాన్ని ఎక్కువ చేయడానికి శ్వాసక్రియ, ఊహాగానం మరియు సంకల్పం

ముద్రల ప్రభావము శ్వాసక్రియలతో ఎక్కువ చేయవచ్చును. కావున శ్వాసక్రియ యొక్క ప్రాముఖ్యతను తెలుసుకొనవలెను. క్రింది పద్ధతుల (సూత్రాలు) ను అర్ధంచేసుకుంటే ముద్రప్రభావాన్ని మన అవసరాలకనుగుణంగా మలచుకోవచ్చును.

ఆసనస్థితి సమతులంగా వుండాలి. చేతులు 1. అంగుళ్ళ శరీరం నుంచి దూరంగా వుండాలి. ఈ స్థితిలో అంతర సమతుల్యం మననాడీమండలం మీద గ్రంథులమీద ప్రభావం చూపుతుంది. 2. మనం శ్వాస వదిలేటప్పుడు బొగ్గుపులుసు వాయువునే కాకుండా వెచ్చించిన (వాడిన శక్తి) శక్తిని కూడా బయటికి వదులుతుంటాం. కాబట్టి ముద్రలు వేసేముందు దీర్ఘంగా శ్వాసవదలటం చాలా ముఖ్యం. 3. పూరక రేచకల తరువాత కుంభకస్థితి కొద్దిక్షణాలైనా పొడిగించడం చాలాముఖ్యం. ఈ కుంభకస్థితి వలన అంతర్‌శక్తులు అన్నిరకాలుగా వృద్ధిచెందుతాయి. 4. ముద్రవేస్తున్నప్పుడు మనస్సు ప్రశాంతంగా వుండాలి. శ్వాసనెమ్మదిగా వుండాలి. 5. మనం చైతన్యవంతులం కావడానికి శ్వాస గమనం ఎక్కువ వుండాలి. 6. సరియైన శ్వాసక్రియ సాధించాలంటే శ్వాస నెమ్మదిగాను దీర్ఘంగాను, లయబద్ధంగాను, ధారావాహికంగాను సూక్ష్మంగాను వుండాలి.

ముద్రాధ్యానం చేసేముందు చాలాసార్లు శ్వాసను బయటికి వదలాలి. దీనివల్ల శ్వాస గాఢంగాను, నెమ్మదిగాను అవుతుంది.

ముద్రలు వేయడానికి 3 విధానాలు

1. వేళ్ళు కలిపినప్పుడు ధ్యాస వేళ్ళు కలసినచోటవుంచి సూక్ష్మమైన వత్తిడిని గమనించాలి.
2. శ్వాస తీసుకుంటున్నప్పుడు వేళ్ళలో వత్తిడి తీసుకురావడం శ్వాసవదిలినప్పుడు వదలడం.
3. శ్వాస వదిలినప్పుడు ఒత్తిడి తీసుకురావడం శ్వాస తీసుకున్నప్పుడు వదలడం.

ప్రతియొక్క పద్ధతిలోను ప్రత్యేకత వుంటుంది. మొదటి పద్దతిలో అంతర సమతుల్యత శక్తి వృద్ధి వుంటుంది. రెండవ పద్ధతిలో మనశక్తి పెరుగుతుంది. Refresh గా వుండడం సాధ్యమవుతుంది. మూడవపద్ధతిలో ప్రశాంతంగా వుంటుంది. విశ్రాంతి దొరుకుతుంది.

ఊహాగానాలు

మన ఊహలు, ఆలోచనలు, పరిస్థితులనుబట్టి మన బాహ్య పరిస్థితులు రూపుదిద్దుకుంటాయి. కాబట్టి మన అంతర్‌స్వరూపాలను మన సంతోషం కోసం మనపనులలో విజయంకోసం, మంచి సంబంధాలు వృద్ధిచేసుకోవడం కోసం మనకు అవకాశంవుంది. కాబట్టి దృఢనమ్మకం, వివక్షత (మంచి చెడులు తెలుసుకోవడం) పెంచుకోవడం ముఖ్యం. కాబట్టి చిన్న చిన్న విజయాలను సాధిస్తే పెద్ద విజయాలను కూడా సాధించ వచ్చును. మనం నెమ్మదిగా ఆత్మస్థైర్యాన్ని పెంచుకోవచ్చును.

అయితే చాలామంది ఈ ప్రపంచంలో మంచినే వూహిస్తే, అనగా అందరూ సుఖశాంతులతో మరియు ప్రాణికోటి హాయిగా వుండాలని ఊహిస్తే ప్రపంచం అనుకున్నట్టుగానే బాగుపడుతుంది.

సంకల్పాలు

మనకు ఏది కావాలి, ఏదివద్దు అని మనం స్పష్టంగా తెలుసుకుంటే తప్పకుండా సరియైన మార్గాన్ని ప్రారంభించగలం. కాబట్టి మన సంకల్పాలు ఎప్పుడు గట్టినమ్మకంతోటి ఉత్సాహంగా వివక్షతతోటి చేసుకోవాలి. ధ్యానం ముందు, వెనక సంకల్పాలు చేసుకోవాలి. కొన్ని సమయాల్లో సంకల్పాలను గట్టిగా (బయటికి) అనడం కూడా సబబే. ఎప్పుడైన మనలోని చెడుఆలోచనలు చెడు అలవాట్లు వదులుకోవాలనుకున్నప్పుడు రేచకం స్పీడుగా చేస్తే బాగుంటుంది.

ముద్రలు మరియు సంగీతం

ముద్రల ప్రభావం సంగీతం వల్ల ఏవిధంగా వృద్ధి అవుతుంది. కొన్ని చికిత్సాలయాలలో సంగీతాన్ని (మ్యూజిక్ థెరపి) చికిత్సకోసం వాడడం వింటూనే వున్నాం. సంగీతం యొక్క ప్రభావం చికిత్సమీద చాలా పుస్తకాలు వెలువడ్డాయి. కొందరు ఆరోగ్య సమతుల్యం కోసం సంగీతం వింటూవుంటారు. ఇది మామూలుగా 3 ని॥ నుంచి 12 ని॥ వరకు వుంటుంది. ఇంచుమించు ముద్రసాధన సమయంకూడ ఇదే. కాబట్టి సంగీతంతో ముద్రల యొక్క ప్రభావం మెండు. శారీరక, మానసిక ఒత్తిడులు సంగీతం ద్వారా నివారించవచ్చును. సరియైన సంగీతం వింటే శాంతిని, విశ్రాంతిని పొందవచ్చును.

1. వ్యక్తికి సంగీతంపై అభిరుచి వుండాలి.
2. ఎంత సమయం వినాలి అని నిర్ణయించుకోవాలి.
3. ఒకే రకమైన సంగీతం, ఒకే సమయంలో కనీసం 3 రోజులైనా వినాలి.
4. సంగీతం వినేటప్పుడు మన ఆలోచనలు మటుమాయమవుతాయి.
5. సంగీతం ఏవిధంగా వుండాలంటే చాలా నెమ్మదిగా, శ్రావ్యంగా, ధారావాహికంగా, ప్రశాంతంగా వుండాలి.

6. సంగీతం ఒకే వాయిద్యం వుండాలి (తబలాగాని, వీణగాని, పిల్లనగ్రోవిగాని అటువంటివి ఒకటే వాయిద్యం) లయబద్ధంగా వుండాలి. హెచ్చుతగ్గులు చాలా విపరీతంగా వుండకూడదు.

ముద్రలు మరియు రంగులు

రంగులు మన మనస్సును, మన జీవితాలను ప్రతియొక్క దశలోను ప్రభావితం చేస్తాయి. మన అవయవాలను, గ్రంథులను ప్రభావితం చేయడానికి రంగులు వాడుతుంటాము. విసర్జనక్రియకు, శ్వాసక్రియకు, రక్త ప్రసరణక్రియకు చాలా ఉపయోగపడతాయి.

1. **ఎరుపురంగు** : రక్తప్రసరణక్రియను, ఉత్తేజం, వేడిపుట్టించడానికి కాని ఉద్వేగాన్ని కూడా పెంచుతుంది.
2. **కమలావండురంగు (నారింజరంగు)** : మన మూడ్‌ని పెంపొందింప చేస్తుంది. తేలికదనాన్ని తెస్తుంది. శృంగారాన్ని వృద్ధిచేస్తుంది. డాంబికాన్ని కూడా వృద్ధిచేస్తుంది.
3. **పసుపు** : జీర్ణశక్తిని వృద్ధిచేస్తుంది. చురుకుదనాన్నిస్తుంది. జీవితంలో తేజస్సునిస్తుంది. ఈ రంగు కొన్ని సందర్భాలలో మన పనికి అడ్డుగానిలుస్తుంది.
4. **ఆకుపచ్చ** : సాధారణంగా శాంతినిస్తుంది. జీవనక్రియను ప్రతిస్థితిలోను పునరుద్ధరిస్తుంది. జీవితంలో కొత్తదనాన్నిస్తుంది.
5. **నీలం** : ఇది శాంతినిస్తుంది. ఎంతశాంతినిస్తుందంటే గాఢమైన శాంతినిస్తుంది. దానివల్ల మనం నిర్భయంగా, రక్షణగా ఉండగలుగుతాము. ఇవి రక్షణను గుర్తుచేస్తుంది. మన ఊహలకు అందనటువంటి వాటిని కూడా ఊహించేటట్టు చేస్తుంది.
6. **వంగపూవురంగు** : మార్పుకు, ఆధ్యాత్మికతకు గుర్తు.

7. **బ్రౌన్** : స్థిరత్వానికీ, భూమిమీద నిలబడి మాట్లాడడానికి, కాని దీనివల్ల అభివృద్ధి వుండదు.

8. **తెలుపు** : ఇది అన్ని రంగులను కలుపుతుంది పైనగల అన్ని దీనిలో వున్నాయి. కాబట్టి జనన మరణాలు దీనిలో వున్నాయి.

9. **నలుపు** : రక్షణనిస్తుంది. నూన్యత, వెనుకబడడం, విషాదం, నిర్లిప్తతత దీని లక్షణాలు.

ముద్రలలో సాధన చేస్తున్నవారికి రంగులను ఊహించుకోవడానికి సూచనలు ఇవ్వాలి. మనిషితత్వం అవసరాలనుబట్టి రంగుమారుస్తూవుండాలి. రంగులను చూడడంకంటే ఊహించు కోవడంమంచిది. ఎందుకంటే రంగును ఊహించుకునేటప్పుడు గాఢమైనరంగులు లేక లేతరంగులను ఊహించుకోవచ్చును.

ఉదా. : హాస్పటల్స్‌లో గోడలకు ఆకుపచ్చరంగు లేక మంచిఫోటోలు (సీనరీస్) పెడుతుంటారు. ఇది చికిత్సలా పనిచేస్తుంది.

శారీరక రుగ్మతల చికిత్సకోసం ముద్రలు

మనచేతిమీద హస్తరేఖలు మన గతాన్ని, మన భవిష్యత్తును సూచిస్తాయి. మనచేతిలో ప్రతిఒక్కవేలు మనలో నిమిడీకృతమైన శక్తిని సూచిస్తాయి. మనం దీనిని ఏవిధంగా వాడాలో తెలుసుకుంటే మన ఆరోగ్యాన్ని, ఆనందాన్ని కాపాడుకోవచ్చును. అదేకాకుండ జీవనవిధానంలో ఆహారంలో మార్పులు చేర్పులు తప్పకుండా చేస్తే దీనిప్రభావం ఇనుమడిస్తుంది. అనారోగ్యజీవన సరళిలో నాసిరకమైన ఆహారం, శారీరకశ్రమలోపం, కలుషిత వాయువు, ఎక్కువ విశ్రాంతి, మానసిక వత్తిడి, దురాలోచనలు.

మామూలుగా ముద్రలు చికిత్సావిధానములో చేసేటప్పుడు కొంత సమయం తీసుకుంటుంది (కొన్ని వారాలు లేక కొన్ని నెలలు కావచ్చును).

దీర్ఘకాలికరోగం ప్రారంభదశలో కొద్ది సమయం పట్టవచ్చును. ముదిరిన దీర్ఘకాలిక రోగాలకు చాలా సమయం పట్టవచ్చును. మనశరీరంలో పేరుకుపోయిన కలుషిత పదార్థాలు రక్తనాళాలలో నుంచి కణాలనుంచి మరియు ప్రాణ నుంచి తీసివేయాలంటే కొద్దిగా సమయం పడుతుంది.

కొన్నిముద్రలు ఆపత్కాల సమయములలో కూడా వాడవచ్చును (తలతిరుగుడు, మూర్ఛ, హార్ట్ ఎటాక్) ఇలాంటి ముద్రలు ఆసమయంలోనే వాడవలసి ఉంటుంది.

మామూలుగా రుగ్మతలు ఉన్నట్టుండిరావు. ఎప్పుడైతే సమతుల్యత చాలాకాలంగా లోపిస్తుందో అప్పుడు ఆ రుగ్మత బట్టబయలవుతుంది. కాబట్టి ముద్రలు ఆపత్కాల సమయానికే వాడవలసి ఉంటుంది.

మానసిక ఉద్వేగానికి ముద్రలు

మనం అస్వస్థతకు గురైనప్పుడుగాని చాలాసేపు విశ్రాంతి తీసుకున్నప్పుడుగాని మన మెదడు చురుకుగా వుండదు. మెదడును ఉత్తేజపరచాలంటే మన బొటనవేలును మిగతావేళ్ళమీద కొద్దికొద్దిగా స్ఫుర్శిస్తేచాలు. ముద్రలను ఏకాగ్రతతో చేస్తే ఉద్వేగాలు తగ్గి మానసిక ప్రశాంతత కలుగుతుంది. ఈ ముద్రలవల్ల మెదడులోని కుడిఎడమ భాగములమధ్య అనుసంధానం పెరుగుతుంది. దీనివల్ల జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది, మతిమరుపు తగ్గుతుంది. సృజనాత్మకత పెరుగుతుంది. ముద్రలు మన మనస్సుమీద, ఆలోచనలమీద, భావాలమీద ఏంతో ప్రభావం చూపిస్తాయి. రోజులో మనకు తెలిసీతెలియకుండ కొన్ని ముద్రలు వేస్తుంటాము. ఉదా.: మనకు కోపం వచ్చినప్పుడు పిడికిలి బిగిస్తాము. ఉదాసీనంగా వున్నప్పుడు చేతులు డీలాపడిపోతాయి. మనం తీసుకునే శ్వాసకూడా మన ఉద్వేగాలను మారుస్తుంది. ఈ ఆధునిక యుగంలో మనము పడుతున్న ఇలాంటి బాధలనుంచి తప్పించడానికి ముద్రలు ఎంతో సహకరిస్తాయి.

కాని చికిత్సచేసేముందు రుగ్మత, లక్షణాల వెనుకవున్న కారణాన్ని తెలుసుకోవాలి. కారణాన్ని బట్టి ముద్రవేయవలెను. కొన్నికొన్ని సమయాలలో చర్చలద్వారా, ప్రార్ధనలద్వారా వీటిని నివారించవచ్చును. ఉద్వేగాలు కొన్ని సమయాలలో శారీరక రుగ్మతల ద్వారా వచ్చును. ముందుగా శారీరక రుగ్మతలను తగ్గించడానికి ముద్రలువేయాలి. అలా మెల్లిగా మానసిక ఉద్వేగం కూడా తగ్గుతుంది.

ఓం ప్రధమంగా ముద్రలు మొదలు పెట్టేవారు సుఖాసనంలో కూచుంటే (వీలుగా ఉన్న స్థితి) చాలు. పద్మాసనంలో వెన్నుపూస నిటారుగా వుండడం వల్ల ముద్రల ప్రభావం అతిశీఘ్రంగా తెలుస్తుంది. పద్మాసనం వేయగలిగిన వాళ్ళు వేయవచ్చు, మరీ మంచిది. కాని, రాని వాళ్ళు దాని గురించి అవస్థ పడనక్కరలేదు.

ముద్రలు మొదలు పెట్టేముందు ఒకటి, రెండు సార్లు దీర్ఘంగా గాలి పీల్చి వదలండి. శరీరాన్ని బిగించకుండా, ఫ్రీగా వీలున్నంత నిటారుగా కూర్చోండి. మరీ నిటారుగా కూచుంటే ఇడనాడి, పింగళినాడి సాగబడి వాటి మార్గం సన్నబడి పోతుంది. వీటి ద్వారా మెదడుకి, మెదడునుంచి ప్రవహించవలసిన ప్రాణశక్తికి ఆటంకం ఏర్పడుతుంది.

అలా సుఖాసనంలో కూచున్నాక, మనస్సుకి సందేశం పంపండి. అంటే మీకు మీరే హిప్నటిజమ్ చేసుకుంటున్నారన్నమాట. నేను రిలాక్స్‌డుగా కూచున్నాను. నా శరీర భాగాలు కూడా విశ్రాంతిలో ఉన్నాయి.

దాని తర్వాత మీరు అనుకున్న ముద్ర వేయండి. ఏ ముద్ర వేసినా 20, 30 నిమిషాలు వేయందే ఆశించిన ప్రయోజనం రాదు. రెండు చేతులూ వాడాలి ముద్రలకి. ఏ పూజో చేస్తున్నప్పుడో, ఏ సహస్రనామమో చదువుతున్నప్పుడో ఒక్క చేత్తోనే చేయవచ్చు, కాని చేయాల్సిన కనీసపు కాలపరిమితిని తగ్గించకూడదు.

ముద్రలు వేయటం ఇప్పుడిప్పుడే నేర్చుకుంటున్న వాళ్ళు కొంచెం జాగ్రత్తగా వ్రేళ్ళని గమనించుకుంటూ ఉండాలి. ఎందుకంటే ముద్రలు అలవాటు లేక వాళ్ళకి తెలియకుండానే ముడిచిన వ్రేళ్ళు విడివడి పోతాయి. ధ్యానంలో మునిగినప్పుడు శరీరం మీద మనకు ధ్యాస ఉండదు.

వీటిని వేసే సమయం మీ ఏకాగ్రతని బట్టి ఎక్కువ తక్కువలు కాలక్రమేణా చేయవచ్చు. శరీరానికి, మనస్సుకి లంగరు కుదిరితే తక్కువ సమయం చేయవచ్చు.

ముద్రల వల్ల తప్ప కుండా మంచి జరుగుతుంది. అందులో ఏమాత్రం సందేహం లేదు. కాకపోతే దీనికి కూడా కావలసింది నమ్మకం, ధృఢచిత్తం, ఏకాగ్రత. ఆషామాషీగానో, నవ్వులాటగానో వేస్తే ఫలితం ఉండదు.

ఇంకొక సూచన ఏమిటంటే ముద్రలవల్ల కొన్ని దీర్ఘరోగాలు పూర్తిగా నయం కాకపోవచ్చు, కాని వాటి తీవ్రత తగ్గుతుంది. అందువల్ల, ఈ రోగానికి ఈ ముద్ర అన్నారు, ఇవాల్టి నుంచి మందులు మానేస్తున్నాను అని అందులో ఇంకా ప్రావీణ్యం రాకముందే మానేస్తే ప్రమాదం కోరి తెచ్చుకున్న వారవుతారు. ఉదాహరణకి ఒక ప్రత్యేక ముద్ర వల్ల మధుమేహం నియంత్రణలో వుంటుంది. ముద్రలు మొదలెట్టే ముందు రోజు రక్త పరీక్ష చేసుకోండి. ఇవి ఒక క్రమ పద్ధతిలో ఏకాగ్రతతో వారం, పదిరోజులు వేయండి. అన్నిరోజులూ మీ మందులు కూడా వాడండి. దాని తర్వాత మళ్ళీ రక్త పరీక్ష చేయించుకోండి. తప్పకుండా మీకు రీడింగ్ తగ్గుతుంది. కాని దాని తర్వాత అటు ఇంగ్లీషు డాక్టరునీ, ఇటు ముద్రలలో నిష్ణాతులైన గురువుగారినీ సంప్రదించాక కాని స్వంత నిర్ణయాలు తీసుకోకండి.

గురు ముఖఃతా నేర్చుకుంటే క్రమ పద్ధతిలో త్వరగా నేర్చుకోవచ్చు.

ప్రయోజనం రీత్యా ముద్రలు ఎన్నో రకాలు –

నాట్యముద్రలు (శరీరక భంగిమల ద్వారా భావాలు వ్యక్తం చేయటానికి నాట్యంలో ఈ ముద్రలు వాడతారు.)

పూజాముద్రలు (పూజావిధానంలో ముద్రలు వాడతారు.)

హఠయోగ ముద్రలు (మనసును శరీరాన్ని నియంత్రించడానికి హఠయోగంలో కొన్ని ముద్రలు వాడతారు.)

హఠయోగంలో ఉపయోగించే ముద్రలు మాత్రమే మనం ప్రస్తుతిస్తున్నాం. ముఖ్యమైన బంధాలు, ముద్రలు ఇందులో పొందుపరుస్తున్నాం.

ఈ శరీరం అనారోగ్యం పాలైనప్పుడు ఔషధాలని ఉపయోగించడం కన్నా నిరౌషధ చికిత్స అనే చైతన్య శక్తి విధానాలను ఆశ్రయించడం వలన మళ్ళీ సహజరీతిలో చేజారిపోయిన ఆరోగ్యాన్ని, ఆనందాన్ని తిరిగి పొందగలం.

ఆసనములలో ఇంద్రియములకు ప్రాధాన్యత, ప్రాణములగౌణిత్యము కలుగును. ముద్రలయందు ఇంద్రియముల గుణముల ప్రాణముల ప్రాధాన్యత యుండును.

ఈ ప్రపంచం పంచ తత్వాలతో ఏర్పడింది. మానవశరీరం కూడా పంచతత్వాల సమ్మేళనం. ఇదే శరీరంలో శక్తివాహికలైన నాడులు చేతివేళ్ళ చివరి భాగాలలో వ్యాపించి ఉండడం వలన ఒక్కోవేలు ఒక్కో తత్వానికి ప్రాతినిధ్యం వహించి యుండడం సృష్టి విచిత్రం.

పంచభూతాలు శరీరంలో పంచతత్వాలు

1. అగ్నితత్వం : ఈ అగ్నితత్వం మనలోని వేడికి శరీర ప్రక్రియలకు సంబంధించినది. అగ్ని జీర్ణ వ్యవస్థమీద పని చేస్తుంది. దీని వల్ల దప్పిక, ఆకలి, అజీర్ణం అవడం మొదలగు ప్రక్రియలు ఈ అగ్నితత్వం మీద ఆధారపడుతుంది. ఈ తత్వం చూపుకు సంబంధించినది కూడా. ఆకలి తగ్గిపోవడం, జీర్ణం, లావు వీటన్నిటిని అగ్నితత్వ మార్పిడి ద్వారా నయం చేయవచ్చును.

2. వాయుతత్వం : ఈ వాయుతత్వం గమనానికి సంబంధించినది. మన శరీరంలో ప్రయత్నంగానో, అప్రయత్నంగానో కదిలే భాగాలలో ఇది నిక్షిప్తమై ఉంటుంది. అదే విధంగా మన ఆలోచనలలో, ఆవేశాలలో మన నరాలలోని విద్యుత్ ప్రవాహంలోనూ ఉంటుంది. ఇది స్పర్శకు సంబంధించినది. కాబట్టి ఇది చర్మానికి సంబంధించినది. వణుకుడు లేదా చర్మ వ్యాధులని వాయుతత్వ మార్పిడి ద్వారా అధికమించవచ్చును.

3. ఆకాశతత్వం : ఈ ఆకాశతత్వం మన శరీరంలో గొంతు లోపల ఛాతి భాగంలో, కడుపు భాగంలో ఇవిగాక, మన శరీరంలో ఎక్కడైతే ఖాళీ ఖాళీగా ఉన్న ప్రదేశాలున్నాయో అక్కడ ఆకాశతత్వం ఆవహించి ఉంటుంది. ఈ తత్వాలతో సంబంధం వున్నవి శబ్దం, దాని నుంచి వినడం కాబట్టి చెవిలో రుగ్మతలు ఆకాశతత్వ మార్పిడి ద్వారా నివారించ వచ్చును.

4. పృధ్వీతత్వం : ఈ పృధ్వీతత్వం మనలోని చర్మం, గోళ్లు, వెంట్రుకలు, ఎముకలు, మృదులాస్థి, కండరాలు మొదలగునవి. ఇవి మన స్థూల శరీరానికి సంబంధించినవి. పృధ్వీతత్వం ఎక్కువైతే శరీరం బరువు ఎక్కువ అవుతుంది. తక్కువైతే శరీరం బరువు తక్కువ అవుతుంది. సన్నగా వుండడం, బలహీనత, వ్యాధి నిరోధక శక్తి తగ్గడం మొదలగునవి పృధ్వీతత్వం ద్వారా నయం చేయవచ్చును.

5. జలతత్వం : ఈ తత్వానికి సంబంధించినవి మన శరీరంలో రక్తం, కన్నీరు, లాలాజలం, జీర్ణ రసాలు, చెమట, మూత్రం, వీర్యం, మెదడులో వున్న ద్రవాలు, కొవ్వు మొదలగువని దీనికి సంబంధించినవి. రుచి కాబట్టి నాలుక మన శరీరంలో నీరు తక్కువయినపుడు మనకు రుచులు తెలియవు. మన శరీరంలో నీటికి సంబంధించిన శరీర ప్రక్రియలను ఈ జలతత్వ మార్పిడి ద్వారా నయం చేయవచ్చును.

వీటిని సమన్వయ పరిస్తే శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఈ తత్వాల హెచ్చు తగ్గుల వలన మన ఆరోగ్యం తగ్గి రుగ్మతలకు దారితీస్తుంది.

చేతివేళ్ళు	**తత్వం**
1. బొటనవేలు / అంగుష్ఠం	అగ్నితత్వం
2. చూపుడువేలు / తర్జని	వాయుతత్వం
3. మధ్యవేలు / మధ్యమ	ఆకాశతత్వం
4. ఉంగరంవేలు / అనామిక	పృధ్వీతత్వం
5. చిటికెనవేలు / కనిష్ఠ	జలతత్వం

గమనిక: గురుశిష్యపరంపరాగతంగా ఈ ముద్రలు మనకు లభ్యమౌతున్నాయి. పరంపరానుసారంగా కొన్ని ముద్రల్లో ఏకీభావం లేక వైవిధ్యం కనిపించవచ్చు.

కొన్ని ముద్రలు-బంధాల జాబితా

యోగముద్ర	త్రిబంధముద్ర / శక్తిశాలినీముద్ర
విపరీతకరణి ముద్ర	
జలంధర్‌బంద్‌ముద్ర	జ్ఞానముద్ర
ఉడ్యానబంధముద్ర	మహాముద్ర
మూలబంధముద్ర	అశ్వనిముద్ర

పృధ్వీముద్ర
జలముద్ర / వరుణముద్ర
వాయుముద్ర
ప్రాణముద్ర
అపానముద్ర / మధుమేహముద్ర
అపానవాయుముద్ర /
సంజీవినిముద్ర /
హృదయముద్ర
మహాబంధముద్ర
మహావేధముద్ర
ప్రణామముద్ర
అభయముద్ర
వ్యానముద్ర
ఉదానముద్ర
మేరుదండముద్ర
చిన్ముద్ర
చిన్మయముద్ర
ఆదిముద్ర
బ్రహ్మాముద్ర
లింగముద్ర (ఎడమ)
లింగముద్ర (కుడి)
శూన్యముద్ర
సూర్యముద్ర
ధారణశక్తి ముద్రలు – 3

1. అధమస్పర్శముద్ర
2. మధ్యమస్పర్శముద్ర
3. ఆద్యం స్పర్శముద్ర

ఆకాశముద్ర
ధ్యానముద్ర
సమానముద్ర / ఉషస్సుముద్ర
అంజలిముద్ర
కైలాసముద్ర
అగ్రముద్ర
భైరవీముద్ర
భైరవముద్ర
నటరాజముద్ర
ప్రాణాయామముద్ర / నాసికముద్ర / నసర్గముద్ర
విష్ణుముద్ర
భూమిస్పర్శముద్ర
అగ్నిసారక్రియముద్ర
ఖేచరీ ముద్ర
షణ్ముఖీ ముద్ర /
పరాంగనాభిముద్ర
శాంభవీ ముద్ర
ఉన్మనీ ముద్ర / అగోచరీ ముద్ర
భూచరీ ముద్ర
మక్రముద్ర (వీనస్ ముద్ర)
తాడక ముద్ర
ఆవాహక ముద్ర
పూషని ముద్ర
శక్తి ముద్ర
గరుడ ముద్ర

నాగముద్ర
శంఖముద్ర
కుండలినీముద్ర
మకరముద్ర
అంకుశముద్ర
కుంభముద్ర
శక్తిచాలినీముద్ర
కుండలినీవేదముద్ర /
తాడనముద్ర
కుండలినీచాలనముద్ర
పరిధానయుక్తిముద్ర
అగోచరీముద్ర
కుండలినీవిపరీతకరణీముద్ర
తాడకముద్ర
మండుకీముద్ర
పాశినీముద్ర
మాతంగినీముద్ర
భుజంగినీముద్ర
నభోముద్ర
పంచధారణ ముద్రలు

1) పార్థివి
2) అంభసి
3) ఆగ్నేయి
4) వాయని
5) ఆకాశధారణ

వజ్రోలి ముద్ర

శివలింగముద్ర
ఊర్ధ్వముద్ర
హంసముద్ర
జనముద్ర
శక్తిముద్ర
గోముఖముద్ర
మండూకముద్ర
సూర్యప్రాణముద్ర
సభీముద్ర
అధీధారణముద్ర
అంబసీముద్ర
వైశ్యానరీముద్ర
వాయినీముద్ర
సభీధారణముద్ర
పాశనముద్ర
కాకిముద్ర
మాతంగిముద్ర
దుంజాగినీముద్ర
దుంజాగిముద్ర
ధారణశక్తిముద్ర
వితర్కముద్ర
జననముద్ర
కరనముద్ర
ధర్మచక్రముద్ర
వరదముద్ర
వజ్రముద్ర

చేతివేళ్ళతో వేసినవి కరముద్రలు. శరీరంతో వేసినవి బంధముద్రలు. చేతివేళ్ళ ముద్రలు 25 ని॥ నుండి ప్రారంభించి 45 ని॥ వరకు చేయవచ్చును. 20 ని॥ తరువాత వాటి ప్రభావం మనకు తెలియును.

ముద్రలలో 14 శ్రేష్ఠమైన ముద్రలు

1. త్రిబంధముద్ర
2. యోగముద్ర
3. విపరీతకరణి ముద్ర
4. జ్ఞానముద్ర
5. మహాముద్ర
6. అశ్వనీముద్ర
7. పృథ్వీముద్ర
8. జలముద్ర
9. వాయుముద్ర
10. ప్రాణముద్ర
11. అపానముద్ర
12. అపానవాయుముద్ర
13. మహాబంధముద్ర
14. మేహవేధముద్ర

వీటిలో 7 నుంచి 14 ముద్రలను తాత్విక ముద్రలు అంటారు. ఆసనాలకన్నా యోగముద్రలు చాలా లాభదాయకం.

అభయ ముద్ర



ఇది ఆధారముద్రవర్గం.

విధి : ఈ ముద్రలో కుడిచేయి ఛాతిదగ్గర చేయి తెరచి వుంచాలి. అరచేయి ముందుకి వుండాలి.

కాలపరిమితి : కొద్ది సమయం

ప్రయోజనాలు : ఆశీస్సులు, శాంతికి, భయంలేకుండా వుండటానికి.

ధారణ శక్తి ముద్రలు మూడు (3)

ఈ ముద్రలు మూడు. అవి 1. అధమ స్పర్శ ముద్ర, 2. మధ్యమ స్పర్శ ముద్ర, 3. ఆద్యం స్పర్శ ముద్ర.

1. అధమ స్పర్శ ముద్ర

ఇది హస్తముద్రవర్గం.



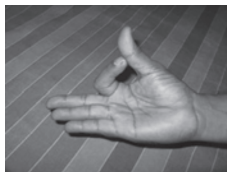
విధి : ఈ ముద్రసాధనకు పద్మాసనంలో కూర్చొని బొటన మరియు చూపుడువేలియొక్క అగ్రభాగమును (జ్ఞానముద్ర వలె) పరస్పరము కలిపి మిగిలిన వేళ్ళు తిన్నగా వుంచబడును.

కాలపరిమితి : ఈ ముద్రలో 15 ని. లేక 20 ని. వరకు కూర్చుండవలెను.

ప్రత్యేకతలు : ఈ ముద్ర వలన మెల్లిగా శ్వాసమీద ధ్యాస కలుగును. శ్వాస తెలుసుకొన గలము.

ప్రయోజనాలు : ఈ ముద్రవలన శ్వాసను అధిక సమయము వరకు ఊపిరితిత్తులలో నిలపవచ్చును.

2. మధ్యమ స్పర్శ ముద్ర



ఇది హస్తముద్రవర్గం.

విధి : పద్మాసనంలో కూర్చొని అధమ స్పర్శ ముద్ర మాదిరిగానే కాని చూపుడు వేలి యొక్క అగ్రభాగమును బొటనవేలి (2వ భాగము) మధ్యభాగము నందు స్పర్శించిన ఈ ముద్ర ఏర్పడును.

కాలపరిమితి : ఈ ముద్రలో 15 ని॥ లేక 20 ని॥ వరకు కూర్చుండవలెను.

ప్రయోజనాలు : ఈ ముద్ర వలన అధమ స్పర్శ ముద్రకన్నా ఎక్కువ సమయము శ్వాసను నిలుపవచ్చును.

3. ఆద్యం స్పర్శ ముద్ర

ఇది హస్తముద్రవర్గం.



విధి : పద్మాసనంలో కూర్చొని మధ్యమ స్పర్శ ముద్ర మాదిరిగానే కాని చూపుడు వేలి యొక్క అగ్రభాగమును బొటనవేలి (3వ భాగము) క్రింది భాగమున స్పర్శించిన ఈ ముద్ర ఏర్పడును.

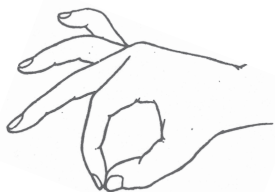
కాలపరిమితి : ఈ ముద్రలో 15 ని॥ నుండి 20 ని॥ వరకు కూర్చుండవలెను.

ప్రత్యేకతలు : ఈ ముద్రవలన మధ్యమ స్పర్శ ముద్ర కన్నా ఎక్కువ సమయం శ్వాస నిలుపవచ్చును.

ప్రయోజనాలు : వాయువును తగ్గించును. గ్యాసు ప్రాబ్లం తగ్గును.

చిన్ముద్ర

ఇది హస్తముద్రవర్గం.



విధి : పద్మాసనంలో కూర్చొని బొటనవేలు, చూపుడువేలు శిఖరాగ్రాలు కలిపి మిగిలిన వేళ్ళు తిన్నగా ఒకదాని కొకటి తగలకుండ చేతులు త్రిప్పి అరచేతులు, కాలిముణుకులపైన వుంచాలి.

కాలపరిమితి : ఈ ముద్రలో 20 ని॥ నుండి 30 ని॥ వరకు సాధనచేసిన ఈ ముద్ర ప్రభావం తెలియును.

ప్రత్యేకతలు : ఈ ముద్రవలన (ఊపిరితిత్తులపైనుంచి క్రిందివరకు మూడుభాగాలుగా ఊహించుకుంటే) ఊపిరితిత్తుల క్రిందిభాగంలో శ్వాస నింపబడుతుంది.

ప్రయోజనాలు : ఈ ముద్ర రక్తపోటుకి చాలా మంచిది. పాజిటివ్ ఆలోచనలు వస్తాయి. నాడీమండలం శక్తివంతమవుతుంది. నాడీమండలంలో శక్తి బాగా అడ్డంకులు లేకుండా ప్రవహిస్తుంది. ప్రిట్యూటరీ గ్రంథిని ఉత్తేజపరుస్తుంది. దీనివల్ల చర్మం పొడిబారుతుంది. కాళ్ళు, మృదులాస్థి లో ఎక్కువ నీరు లేకుండా చేస్తుంది. వాతం తక్కువయినవాళ్ళు ఈ ముద్ర వేయవచ్చును. మత్తువదలడానికి, జ్ఞాపకశక్తికి మంచిది. చూపు పెరుగుతుంది. కండరాలని ఉత్తేజపరుస్తుంది. స్వరపేటికను కొద్దిగా సరిచేస్తుంది. గుండెదడ తగ్గుతుంది. ఊపిరితిత్తులలో, శరీరంలో వున్న నీరు తగ్గుతుంది.

చిన్ముద్ర వలన వాయువు పెంచ బడుతుంది అనగా శక్తి పెరుగుతుంది. అందువల్ల ఈ ముద్రను 'వాయువర్ధక ముద్ర' అందురు.

• నాడీమండలం వేళ్ళకొనల నుంచి మొదలవుతాయి. అందుకే ఇవి నాడులను కంట్రోల్ చేస్తాయి. చేతివేళ్ళు కలపడం వలన శక్తి తిరిగి మెదడుకు చేరుకుంటుంది. ముద్రను మోకాళ్ళమీద వుంచడం వలన మోకాళ్ళకు (ఉనికి) స్పర్శ వస్తుంది. మోకాళ్ళ నుంచి గుప్తనాడి మూలాధార చక్రం వరకు

అనగా తొడల ద్వారా ప్రభావితం అవుతుంది. చిన్ముద్రలో ఛాతీ విప్పారుతుంది. చిత్తం (మనస్సు) నుంచి వచ్చింది చిన్ముద్ర. మిగిలిన చిటికెన, ఉంగరం, మధ్యవేళ్ళు తిన్నగా వుంచిన త్రిగుణాలు వదిలేసాం అనుకోవాలి. అవి తామస, రాజస, సాత్విక గుణాలు (సింబాలిక్‌గా). చూపుడువేలు జీవాత్మ అనియు, బొటనవేలు పరమాత్మ అని అనుకొని జీవాత్మను పరమాత్మతో కలుపుకోవాలి. మరోవిధంగా చూపుడువేలు బాహ్యశక్తికి ప్రతీక. బొటనవేలు అంతరశక్తికి ప్రతీక. ఈ రెండు కలయిక వల్ల ధ్యానం పెరుగుతుంది. ఈ చిన్ముద్ర వల్ల బొటన చూపుడు వేళ్ళ శిఖరాగ్రములను కలిపివుంచితే మనం శక్తిని తీసుకుంటాం. అదే బొటనవేలుకు మధ్యన (మధ్యమస్పర్శ) చూపుడువేలు వుంచిన శక్తినిస్తాము.

చిన్మయ ముద్ర



ఇది హస్తముద్రవర్గం.

విధి : పద్మాసనంలో కూర్చొని బొటన, చూపుడువేళ్ళు కలిపి మిగిలిన వేళ్ళు మూసి వుంచాలి. చేతులు త్రిప్పి మోకాళ్ళపైన వుంచాలి. (మధ్యమ ప్రాణాయామం అందురు)

కాలపరిమితి : ఈ ముద్రలో 20 ని॥ నుండి 30 ని॥ వరకు సాధన చేసిన దీని ప్రభావం తెలియును.

ప్రత్యేకతలు : ఈ ముద్రవలన ఊపిరితిత్తుల మధ్యభాగంలో శ్వాస నింపబడును (పూరింపబడును).

ప్రయోజనాలు : ఈ ముద్ర హృదయానికి మంచిది. మధ్యభాగంలో శ్వాసక్రియ జరుగును దీనినే తొరాసిక్ బ్రీతింగ్ అందురు.

ఆదిముద్ర

ఇది హస్తముద్రవర్గం.



విధి : ఈ ముద్ర సాధనకు పద్మాసనంలో కూర్చుని బొటనవ్రేలు మడచి మిగిలిన నాలుగువేళ్ళతో బొటనవ్రేలు మూయవలెను. రెండుచేతులు ఇదేవిధంగా పిడికిలి బిగించి చేతులు తొడలమీద క్రిందివైపునకు.

కాలపరిమితి : 20 ని. నుంచి 30 ని. వరకు సాధనచేసిన దీని ప్రభావం తెలియును.

ప్రత్యేకతలు : ఊపిరితిత్తులపై భాగంలో శ్వాస నింపబడును.

ప్రయోజనాలు : సర్వైకల్ స్పాండిలైటిస్‌కి చాలా ఉపయోగకరం.

బ్రహ్మ ముద్ర/మహత్ యోగముద్ర





ఇది హస్తముద్రవర్గం.

విధి : ఈ ముద్ర సాధనకు పద్మాసనంలో కూర్చుని బొటనవ్రేలు మడచి మిగిలిన నాలుగువేళ్ళతో బొటనవ్రేలు మూయవలెను. రెండుచేతులు వేళ్ళ వెనుకభాగం కలిపి వుంచవలెను. చేతివేళ్ళు పైవైపుకి.

కాలపరిమితి : 20 ని॥ నుంచి 30 ని॥ వరకు సాధన చేసిన దీని ప్రభావం తెలియును.

ప్రయోజనాలు : ఊపిరితిత్తులు పైనుంచి క్రిందివరకు పూర్తి భాగంలో శ్వాసనింపబడును. అందువలన ఛాతికి సంబంధించిన రుగ్మతలు దరిచేరవు.

అగ్నిసారాక్రియముద్ర

అగ్నిసారాక్రియముద్ర కాయముద్రల వర్గం

విధి : కడుపులో శ్వాసలేకుండా బాహ్యాకుంభకంలో వుండి కడుపుని లోపలికి లాగడం వదలడం. ఈ విధంగా చేసిన దానినే అగ్నిసారాక్రియముద్ర అందురు. ఈ క్రియకు పద్మాసనం ఉత్తమమైనది.

అగ్రముద్ర



ఇది హస్తముద్రవర్గం.

విధి : వజ్రాసనంలో కూర్చొని చేతులు ముందుకు చాపి నమస్కారస్థితి, చేతులు భుజాలకు సమానంగా, మోచేతులు వంచకూడదు.

కాలపరిమితి : 1 ని॥ నుండి 2 ని॥ల వరకు సాధన చేయవచ్చును.

ఆకాశముద్ర

ఇది హస్తముద్రవర్గం.

విధి : పద్మాసనంలో కూర్చొని మధ్యవేలు బొటనవేలుని జ్ఞానముద్రవలె స్పర్శించవలెను. మిగతా వేళ్ళు సరళముగా ఉండవలెను.

కాలపరిమితి : ఈ ముద్రలో 20 ని॥ నుండి 25 ని॥ సాధన చేసిన ఈ ముద్ర ప్రభావం తెలియును.

ఈ ముద్ర ఆకాశతత్వంను పెంచును. అందువల్ల దీనిని 'ఆకాశవర్ధక ముద్ర' అని కూడా అందురు.

ప్రయోజనాలు : ఈ ముద్రవలన చెవిటి తనము, పాదాలకు, గుండెకు సంబంధించిన రోగములు ఉపశమించును.

అంజలీముద్ర



ఇది హస్తముద్రవర్గం.

విధి : పద్మాసనం / వజ్రాసనంలో కూర్చొని పైకి నమస్కారస్థితి. భుజాలకు చెవులు తగలాలి. మోచేతులు వంచకూడదు.

కాలపరిమితి : 1 ని॥ నుండి 2 ని॥ల వరకు సాధన చేయవచ్చును.

ప్రయోజనాలు : కంఠ సంబంధిత వ్యాధులు ఉపశమించును.

అంకుశముద్ర



ఇది హస్తముద్రవర్గం.

విధి : పద్మాసనంలో కూర్చొని కుడిచేతి అన్నివేళ్ళను మడిచి మధ్యవేలు తిన్నగా వుంచాలి, చూపుడు వేలు సగమే మడవాలి.

కాలపరిమితి : ఈ ముద్రలో 5 ని. నుండి 10 ని.ల వరకు సాధన చేయవచ్చును.

ప్రయోజనాలు : ఏకాగ్రతకు విద్యార్థులకు మంచిది. కళ్ళకు సంబంధించిన రుగ్మతలు తొలగును.

అపానముద్ర/మధుమేహముద్ర

ఇది హస్తముద్రవర్గం.

విధి : పద్మాసనంలో కూర్చొని అనామిక, మధ్యవేళ్ళ అగ్రభాగములను బొటనవేలు మొదటి భాగంలో స్పృశించి చిటికెనవేలు, చూపుడువేలు తిన్నగా ఉంచటం వల్ల ఈ ముద్ర ఏర్పడుతుంది.



కాలపరిమితి : ఈ ముద్ర ఇంతసేపు చేయాలనే పరిమితి లేదు, ఈ ముద్రను మీరు ఎంత ఎక్కువగా సాధనచేస్తే ప్రయోజనం అంత ఎక్కువగా వుంటుంది.

ప్రత్యేకతలు : ఆరోగ్యరీత్యా ఈ ముద్ర చాలా ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇది విసర్జన వ్యవస్థను క్రమబద్ధం చేస్తుంది. అలా మన శరీరాన్ని శుభ్రంగా వుంచటానికి సహాయ పడుతుంది.

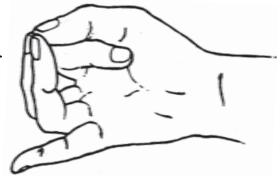
ప్రయోజనాలు : మలమూత్రాలు, చెమట లాంటి వ్యర్థాలు తేలికగా బైటకు పోయేటట్టు చేసి అపానముద్ర మన శరీరాన్ని శుభ్రంగా వుంచడంలో సహాయ పడుతుంది. మనస్సులో ఆధ్యాత్మిక ఆలోచనలు కలిగేలా చేస్తుంది.

అపానముద్ర మూత్రపిండాల పనితీరును ప్రభావితం చేస్తుంది. ముఖ్యంగా మూత్రవిసర్జనకు కలిగే అడ్డంకిని నయంచేస్తుంది. మలబద్ధకం, మూలశంకలు వున్నట్టయితే ఈ ముద్రను క్రమం తప్పకుండా కనీసం 45 ని॥ల సేపు సాధనచేయాలి. అపానముద్ర దంతాల ఆరోగ్యాన్ని చక్కగా వుంచుకోవటానికి తోడ్పడుతుంది. ఈ ముద్ర మధుమేహం నియంత్రించేలా చేస్తుంది. నోరు, ముక్కు చెవులు, కళ్ళ జబ్బుల్ని తొలగిస్తుంది.

జాగ్రత్తలు : అధిక మూత్రము స్రవించువారు ఈ ముద్రవేయరాదు.

అపానవాయుముద్ర/హృదయముద్ర/సంజీవినిముద్ర

ఇది హస్తముద్రవర్గం.



విధి : ముందుగా వాయు ముద్ర అనగా చూపుడువేలుని బొటనవేలు యొక్క మొదలుభాగంపైన తేలికగా అణిచిపెట్టాలి. బొటనవేలుతో, మధ్య మరియు అనామిక వేళ్ళ చివరిభాగములను స్పర్శించటం వలన ఈ ముద్ర ఏర్పడుతుంది.

కాలపరిమితి : ఈ ముద్రను రోజూ అవసరమైనన్ని ఎక్కువసార్లు సాధనచేయాలి. హృద్రోగులు అధికరక్తపోటుతో బాధపడేవారు లేదా గుండెపోటుకు గురైనవారు మెరుగైన ఫలితాలకోసం ఈ ముద్రను ఉదయం, సాయంత్రం 20 ని॥ సాధన చేయాలి లేదా రోజుకు 3 సార్లు 15 ని॥ చొప్పున చికిత్సావిధానముగ సాధన చేయవలెను.

ప్రత్యేకతలు : అపానవాయుముద్ర ప్రత్యేకించి గుండెకు ప్రయోజనకారి. అందువలన దీనిని హృదయముద్ర లేదా మృతసంజీవినిముద్ర అందురు. ఈ ముద్ర తక్షణమే ప్రభావం చూపుతుంది. ఇది గుండెపోటును ఆపటంలో ఇంజెక్షన్ అంత వేగంగా పనిచేస్తుంది.

అపానముద్ర, వాయుముద్ర ఈ రెండింటి సమ్మేళనమే అపానవాయుముద్ర. వాటిని కలిపి సాధన చేస్తారు. కాబట్టి వాటి సంయుక్త ప్రభావం వ్యాధిని ఒక్కసారిగా నయం చేస్తుంది. ఈ ముద్రను సాధన చేస్తే ఉదరం లేదా శరీరంలో వున్న గ్యాస్‌ని తొలగిస్తుంది.

ప్రయోజనాలు : అపానవాయుముద్ర హృద్రోగులకు ఓ వరంలాంటిది. తీవ్రమైన గుండెపోటుకి గురయితే ఈ ముద్రను సాధనచేయటంతో ఉపశమనం కలుగుతుంది. అది గుణకరమైన ప్రభావం కలది.

ఆ విధంగా పేషెంట్ మృత్యు కోరల నుంచి రక్షింపబడతాడు. అపానవాయుముద్రను క్రమబద్ధంగా సాధన చేయటం గుండెకు బలాన్నిస్తుంది, తలనొప్పి విషయంలో కూడా ఈ ముద్ర ప్రయోజనకారి అని రుజువయినది. ఈ ముద్ర గ్యాస్ట్రిక్ ట్రబుల్స్ నుంచి విముక్తి కలిగించటమేకాక, విసర్జన క్రియలని కూడా క్రమబద్ధం చేస్తుంది. బలహీనమైన గుండెకైనా లేదా గుండె వేగంగా కొట్టుకుంటున్నా కూడ ఈ ముద్ర చాలా ప్రయోజనకారి. ఇది వాయుతత్వాన్ని తగ్గిస్తుంది.

1. గుండె నొప్పితో తీవ్రమయిన నొప్పి వచ్చినవెంటనే ఈ ముద్రను గనుక వేస్తే ఆపద దాటే అవకాశం మెండు.
2. వాతరోగములు తొలగును.
3. హృద్రోగులకు ఈ ముద్ర రామబాణంలా పనిచేస్తుంది. దీనిని ప్రతిదినము చేయవలెను.
4. పొట్టలో గ్యాసునిండినప్పుడు ఇది దీనిని తొలగించును. తలనొప్పికి, ఉబ్బసంకు, అధిక రక్తపోటునందు ఇది లాభకారి.
5. మెట్లు ఎక్కునప్పుడు ఈ ముద్ర 10 ని॥ వేసి ఎక్కినచో ఆయాసము రాదు. సుఖముగ నుండును.

జలంధర్‌బంధముద్ర

ఇది బంధముద్రవర్గం.

త్రిబంధముద్రలు 3 (మూడు). వాటిలో జలంధర్‌బంధముద్ర మొదటిది.

విధి : పద్మాసనంలో కూర్చొని చేతులు మోకాళ్ళవద్ద జ్ఞానముద్రలో, శరీరం తిన్నగా దీర్ఘశ్వాసతీసుకొని శ్వాసను బంధించిన లేక దీర్ఘశ్వాస వదిలి కంఠం వద్ద శ్వాస ఆపిన జలంధర్‌బంధముద్ర ఏర్పడును.

కాలపరిమితి : ఈ ముద్రలో శక్త్యానుసారం శ్వాసను బంధించి వుండవచ్చును.

ఉడ్యానబంధముద్ర

ఇది బంధముద్రవర్గం.

త్రిబంధముద్రలు 3 (మూడు). వాటిలో ఉడ్యానబంధముద్ర రెండవది.

విధి : పద్మాసనంలో కూర్చుని చేతులు కాలి ముణుకుల మీద ఆనించి, శ్వాసను బయటకు విడిచి బాహ్యకుంభకం వేయాలి.

కాలపరిమితి : ఈ ముద్ర శక్త్యానుసారము వేయవచ్చును.

ప్రయోజనాలు : 1. ఆహార నాళాలలోని దోషాలను దూరం చేస్తుంది. 2. ఈ బంధం వలన వీర్యం ఊర్ధ్వ గమనం కావడంవలన శరీరం కాంతివంతంగా ఉంటుంది.

జాగ్రత్తలు : గర్భవతులు, అల్సరు, హెర్నియా, కోలిటిస్, ఎక్కువ రక్తపోటు, గుండె జబ్బు, గ్లకొామా వంటి వ్యాధులు ఉన్నవారు చేయకూడదు.

మూలబంధం

ఇది బంధముద్రవర్గం.

త్రిబంధముద్రలు 3 (మూడు). వాటిలో మూలబంధముద్ర మూడవది.

విధి : మలద్వారాన్ని బంధించడం / ఏనస్ మజిల్‌ని ఎంగేజ్ చేయడం/ గుదమూలాన్ని సంకోచింపచేసి అపానవాయువును ఊర్ధ్వంగా ఆకర్షింపజేయటమే మూలబంధం. ఈ బంధానికి సమయం అవసరంలేదు. ఎప్పుడైనా ఎక్కడైనా మూలబంధవేయవచ్చును.

కాలపరిమితి : ఈ ముద్ర శక్త్యానుసారము వేయవచ్చును.

ప్రయోజనాలు :

1. నాడులపైన అదుపు వుంటుంది.
2. శ్వాసపైన, భావాల పైన అదుపు వుంటుంది.

3. పొత్తికడుపులోని అన్ని అంగాలు, అవయవాలు చక్కగా పనిచేస్తాయి.
4. విసర్జకావయవాలు బాగా పనిచేస్తాయి.
5. దీని వలన మలబద్ధకం తగ్గుతుంది.
6. విసర్జకావయవాలు బాగా పనిచేసి మూలశంఖ వ్యాధులు నయమవుతాయి. (మొలలు/పైల్స్) పొత్తికడుపుకి సంబంధించిన వ్యాధులు అల్సర్, సైకొసోమెటిక్ వ్యాధులు తగ్గుతాయి.
7. దీనివలన నివాళగ్రంధులు ఉత్తేజపడి ఆస్తమా, బ్రొంకైటీస్, కీళ్ళ నొప్పులు తగ్గుతాయి.
8. మంత్రయుక్తంగాసంధిస్తే కుండలినీశక్తి జాగృతం అవుతుంది.

మానసిక వ్యాధులకు రామబాణంవంటిది. ప్రాణాయామము ముద్రలకు చాలా ఉపయోగకారి.

అశ్వనీముద్ర

ఇది బంధముద్రవర్గం.

విధి : గుదమును విడుచుట, ముడుచుట పలుమార్లు చేయవలెను. దీనినే అశ్వనీముద్ర అందురు.

ఈ ముద్ర సర్వాంగాసనముతో వేసిన ఉత్తమము.

కాలపరిమితి : ఈ ముద్ర శక్త్యానుసారము వేయవచ్చును.

ప్రయోజనాలు : మూలద్వారమునకు సంబంధించిన వ్యాధులు తొలగించును. శరీరమునకు శక్తినిచ్చును.

ఈ ముద్ర ధ్యానాసనమునకాని, పరుండికాని, లేక ఏ స్థితియందైనను ఎప్పుడైనను (పరగడుపున) ఎచ్చటనైనను చేసుకొనవచ్చును. బాహ్యకుంభకము నొనర్చి ఈ క్రియనొనర్చుట వలన అధిక లాభకరముగ నుండును. 20 నుంచి 25 సార్లు మొదలుకొని 50 నుంచి 100 సార్లు వరకు చేయవచ్చును.

ఈ ముద్ర బ్రహ్మచర్యమునందు సహయోగముగ నుండును. గ్యాసు, మలబద్ధకము, మూలశంఖము మరియు మూత్రవ్యాధులను తొలగించును. గుదద్వార ప్రదేశము (బస్తి, పొత్తి కడుపు) ను ఆరోగ్యవంతముగ నుంచును. దీని అభ్యాసమువలన స్త్రీ పురుషులు యౌవనాంగములు శక్తివంతములు మరియు నిర్వికారములుగ నుండును. స్త్రీల గర్భాశయము ఆరోగ్యవంతము మరియు శక్తివంతముగ నుండును. గర్భవతులైన మహిళామణులు దీనిని అభ్యాసమొనర్చుచుండినచో ప్రసవము సుఖపూర్వకముగ నుండును. కుండలినీ ప్రాణాయామ ప్రక్రియతో అనుసంధిస్తే కుండలిని జాగృతం అవుతుంది.

త్రిబంధముద్ర

ఇది బంధముద్రవర్గం.

విధి : పద్మాసనంలో కూర్చొని మూలబంధం, ఉడ్యానబంధం, జలంధర్ బంధము ఈ మూడు బంధాలు ఒక పద్ధతిగా వేస్తే త్రిబంధ్ అవుతుంది. ముందుగా మూలబంధం తరువాత ఉడ్డియానబంధం ఆఖరిగా జలంధర్‌బంధం వేసి కొద్ది సమయముండి ఒక పద్ధతిగా బంధాలని వదలాలి. అవి ముందుగా ఉడ్డియాన, జలంధర్ ఆఖరిగా మూలబంధం వదలాలి. వీటివలన శరీరంలో వున్న ప్రాణమయకోశం పంచ ప్రాణములతో కలిసివుంటుంది.

కాలపరిమితి : ఈ ముద్ర శక్త్యానుసారము వేయవచ్చును.

ఆ పంచ ప్రాణాలు

1. ప్రాణ వాయువు
2. సమాన వాయువు
3. అపాన వాయువు
4. ఉదాన వాయువు
5. వ్యాన వాయువు

ముందుగా మూలబంధం వేసినపుడు నాభి క్రింద వున్న అపాయ వాయువు హృదయంనుండి నాభి వరకు ఉన్న సమాన వాయువుతో కలిసి, ఉడ్డియాన బంధం వేసినప్పుడు కంఠ స్థానం నుంచి హృదయం వరకు వున్న ప్రాణవాయువులో కలియును. ఆఖరిగా జలంధర్‌బంధం వేసిన కంఠం పైభాగాన ఉదానవాయువు హృదయము దగ్గరచేరి శరీరం అంతా సంచరిస్తున్న వ్యానవాయువు కూడా హృదయం వద్ద చేరును. ఈ మూడు బంధాల వలన హృదయం దగ్గర ఈ పంచప్రాణులు కొద్ది సమయం ఒక దగ్గర నిలపడం వలన శరీరమునకు శక్తి ఉద్భవించుతుంది. (ఒక్కొక్క ప్రాణికి కొంత శక్తి, పంచప్రాణులు కలిపిన అతిశక్తి ఉద్భవించును)

అందువలన త్రిబంధ్‌ను మహాబంధాలందురు. త్రిబంధ్ ముద్రలని మించిన ముద్రలు లేవు.

ఆవాహన ముద్ర



ఇది హస్తముద్రవర్గం.

విధి : ఈ ముద్రలో రెండు అరచేతులు ఒక దాని పక్కన ఒకటి జోడించి (చిటికెన వేళ్ళు కలవాలి). బొటనవేలుతో ఉంగరంవేలు మూలతాకేలా ఉంచాలి. ఏదేని ధ్యానాసనంలో కూర్చోవాలి.

కాలపరిమితి : ఈ ముద్రలో 5 ని॥ ల వరకు సాధన చేయవచ్చును.

ప్రయోజనాలు : ఈ ముద్రలో ఓంకారం నెమ్మదిగా ఉచ్ఛరిస్తూ రోజూ 5 ని॥ చేస్తే గుండెకు సంబంధించిన రుగ్మతలు తగ్గును. మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉండును.

భైరవముద్ర



ఇది హస్తముద్రవర్గం.

విధి : ఈ ముద్రను పద్మాసనంలో కూర్చుని ఎడమ అరచేతిపై కుడి అరచేతిని తేలికగా ఉంచటంద్వారా ఈ ముద్ర ఏర్పడుతుంది. తల, మెడ, వెన్నును నిటారుగా వుంచాలి. కళ్ళు, పెదవులని తేలికగా మూసివుంచాలి. నెమ్మదిగా మనసులోని ఆలోచనలన్నింటికి అతీతంగా వుండేస్థితికి చేరాలి.

కాలపరిమితి : పద్మాసనంలో మీరు ఎంతసేపు వుండగలరనేదాన్ని బట్టి ఆధారపడివుంటుంది. మామూలు వ్యక్తి ఈ ముద్రను కనీసం 20 ని॥ సేపు సాధనచేయాలి. క్రమంగా ఒక గం॥ వ్యవధిని పెంచుకుంటూ రావాలి.

ప్రయోజనాలు : ఈ ముద్రలో సాధనచేసిన మానసిక ఉపశమనమిస్తుంది. కండరాల్ని శక్తివంతం చేస్తుంది. మనసు చంచలమవటం ఆగిపోతుంది. దాంతో సరిగ్గా ఏకాగ్రత చూపగలరు. అలా మనస్సులో చక్కటి పవిత్రమైన ఆలోచనల్ని పుట్టిస్తుంది.

భైరవీముద్ర



ఇది హస్తముద్రవర్గం.

విధి : పద్మాసనం/సుఖాసనం/సిద్ధాసనంలో కూర్చొని భైరవముద్రలాగానే కాని కుడి అరచేయి క్రింద ఎడమ అరచేయి పైన వుంచాలి.

కాలపరిమితి : పద్మాసనంలో మీరు ఎంతసేపు వుండగలరనేదాన్ని బట్టి ఆధారపడివుంటుంది. మామూలు వ్యక్తి ఈ ముద్రను కనీసం 20 ని॥ సేపు సాధనచేయాలి. క్రమంగా ఒక గం॥ వ్యవధిని పెంచుకుంటూ రావాలి.

భూచరీముద్ర

ఇది చక్షుముద్రవర్గం.

విధి : నాసిక నుండి 4 అంగుళములపైన శూన్యస్థానంపై దృష్టిని కేంద్రీకరించాలి. ఏదేని ధ్యానాసనంలో కూర్చొనిన దీనిని భూచరీ ముద్రయనబడును.

కాలపరిమితి : ఈ ముద్రను శక్త్యానుసారం చేయవచ్చును.

ప్రయోజనాలు : ఏకాగ్రత వృద్ధిచెంది మనస్సును ధ్యానము కొరకు ఉపయోగవంత మొనర్చును. ఈ ముద్ర మనస్సుని శాంతపరచి నిద్రపుచ్చుతుంది. ఆధ్యాత్మిక శక్తిని, అహంతో సమతుల్యం చేస్తుంది.

భూమిస్పర్శముద్ర



ఇది హస్తముద్రవర్గం.

విధి : ఈ ముద్రకి పద్మాసనంలో / సుఖాసనంలో కూర్చొని (ఎడమ) ఒక చేయి ధ్యానముద్ర, కుడి చేయి ముణుకుల ముందు నుంచి మధ్య, చూపుడు వేళ్ళని నేలకు తగిలించాలి. ఈ ముద్ర ఏర్పడును.

కాలపరిమితి : ఈ ముద్రను 20 ని॥ నుండి 40 ని॥ ల వరకు చేయవచ్చును.

బుద్ధిముద్ర



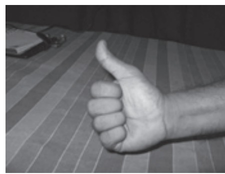
ఇది హస్తముద్రవర్గం.

విధి : ఈ ముద్రను పద్మాసనంలో కూర్చొని చూపుడువేళ్ళ చివరిభాగం, బొటనవేళ్ళ యొక్క మొదలుభాగం పైన అణిచిపెట్టాలి. తక్కిన అన్ని వేళ్ళు నిటారుగా ఉండి, రెండో చేతిలోని ఆయా వేళ్ళని వెనకనుంచి తాకాలి.

కాలపరిమితి : ఈ ముద్రను 20 ని॥ ల నుండి 40 ని॥ ల వరకు చేయవచ్చును.

ప్రయోజనాలు : ఈ ముద్ర మనస్సుని శాంతపరచి నిద్రపుచ్చుతుంది. ఆధ్యాత్మిక శక్తిని, అహంతో సమతుల్యం చేస్తుంది.

మేరుదండముద్ర/దండముద్ర



ఇది హస్తముద్రవర్గం.

విధి : ఈ ముద్ర వజ్రాసనంలోనే చేయాలి. నాలుగువేళ్ళు మూసి బొటనవ్రేళ్ళు పైకి చేతులు ముణుకుల వద్ద.

కాలపరిమితి : ఈ ముద్రను 5 ని॥ నుండి 15 ని॥ ల వరకు చేయవచ్చును.

ప్రత్యేకతలు : నాడీమండల వ్యాధుల నుంచి విముక్తి పొందును.

ప్రయోజనాలు : వెన్నెముక దృఢపడును. నడుము నొప్పికి చాలా మంచి ముద్ర.

ధ్యానముద్ర



ఇది హస్తముద్రవర్గం.

విధి : పద్మాసనం / సుఖాసనంలోనైన కూర్చొని లేక ధ్యానాసనంలో కూర్చొని ఎడమ అర చేతిపై కుడి అరచేయి నుంచి రెండు బొటనవేళ్ళను సున్నితంగా కలపిన ఈ ముద్ర ఏర్పడుతుంది.

కాలపరిమితి : ధ్యానానుభవం తెలియాలంటే మన వయస్సు ఎన్ని సంll ఉంటే అన్ని నిమిషాలుండవలెను. (ఆ సమయాన్ని మించివున్నా మంచిదే)

ప్రయోజనాలు : ఈ ముద్రవలన ఆలోచనలు తగ్గి మనస్సు నిశ్చలమవుతుంది.

గరుడముద్ర



ఇది హస్తముద్రవర్గం.

విధి : పద్మాసనంలో కూర్చొని చేతులు వేళ్ళు తెరచి బొటన వేళ్ళను ఒకదానితో ఒకటి ముడి చేసినట్లుగా రెండు చేతులను కలుపవలెను. అరచేతులుపైకి.

కాలపరిమితి : ఈ ముద్రను 25 ని॥ నుండి 40 ని॥ వరకు చేయవచ్చును.

ప్రయోజనాలు : శ్వాస రోగములకు రామబాణము వంటిది. పక్షవాతం తొలగించును.

జాగ్రత్తలు : హై బి.పి. (రక్తపోటు) అధిక రక్తపోటు ఉన్నవారు ఈ ముద్ర వేయరాదు.

గోముఖముద్ర



ఇది హస్తముద్రవర్గం.

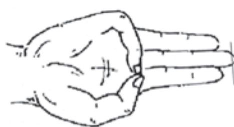
విధి : ఈ ముద్ర ఇంచు మించు కప్ప ముద్ర లాంటిదే. కాకపోతే ఇందులో అంగుష్ఠాలు (బొటనవేళ్ళు) రెంటినీ ఒకదానితో ఒకటి పెనవేయాలి. ప్రతి పదినిముషాలకి ఒకసారి ఈ అంగుష్ఠాల స్థితిని మార్చాలి. ముందు కుడి బొటనవేలు, ఎడమ బొటన వేలిని పెనవేస్తే, పదినిముషాల తర్వాత ఎడమ బొటనవేలితో కుడి బొటనవేలిని పెనవేయాలి. అప్పుడు ప్రాణశక్తి సమానంగా ప్రసరిస్తుంది. కుడి అంగుష్ఠం శరీరాన్ని ఎడమ అంగుష్ఠం మనస్సుని సూచిస్తుంది.

కాలపరిమితి : ఈ ముద్రను 20 ని॥ నుండి 40 ని॥ల వరకు చేయవచ్చును.

ప్రయోజనాలు : ఈ ముద్ర ధ్యానంలో శరీరాన్ని, మనస్సుని ఒక త్రాటిమీద నడిపిస్తుంది.

జలముద్ర/వరుణముద్ర

ఇది హస్తముద్రవర్గం.



విధి : పద్మాసనంలో కూర్చొని చిటికెన వేలును బొటన వేలు శిఖరాగ్రములతో కలపడం వలన ఈ ముద్ర ఏర్పడుతుంది. మిగిలిన వేళ్ళు తిన్నగా వుండాలి.

కాలపరిమితి : ఈ ముద్రను 20 ని॥ నుంచి 30 ని॥ వరకు వేయవచ్చును.

ప్రత్యేకతలు : ఈ ముద్ర శరీరంలో జలతత్వాన్ని పెంచుతుంది. అందువల్ల దీనిని "జలవర్ధకముద్ర" అందురు. ఈ ముద్రను క్రమం తప్పకుండా సాధన చేయటం ద్వారా శరీరంలో జల అంశం (జలతత్వం) లోపించటంవలన వచ్చే వ్యాధులన్ని నయం చేసుకోవచ్చు.

ప్రయోజనాలు : ఈ ముద్రను క్రమం తప్పకుండా సాధన చేయటం వలన మనశరీరంలో పొడిదనాన్ని తొలగించి, చెమ్మదనం కల్పిస్తుంది. శరీరంలో జలఅంశం లోపిస్తే రక్తం స్వచ్ఛతలో తేడారావచ్చు. ఈముద్ర అలాంటి లోపాల్ని తొలగిస్తుంది. ఇతర వ్యాధులైన గేస్ట్రో ఎంటరైటీస్, కండరాలు కుంచించుకుపోవటం వలన వచ్చే నొప్పి నుంచి ఇది ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. రక్తసంబంధ వ్యాధులు ఉపశమించును. మొటిమలు మాయమగును. శరీరవేడి తగ్గును. చర్మ సంబంధ వ్యాధులు తగ్గును. మానసిక శాంతికి, ప్రాణశక్తి పెరుగును, బరువు తగ్గుటకు, లావు తగ్గుటకు మంచి ఉపయోగముగా వుండును.

జాగ్రత్తలు : కఫము ఉన్నవాళ్లు ఈ అభ్యాసం చేయరాదు.

జలాధారనాశకముద్ర

ఇది హస్తముద్రవర్గం.



విధి : పద్మాసనంలో కూర్చొని చిటికెనవేలు మడచి చిటికెన వేలు వెనక మధ్యభాగమున బొటనవేలు మొదలయ్యే స్థానంలో తాకాలి. మిగిలిన మూడు వేళ్ళు నిలువుగా, తేలికగా వుండాలి.

కాలపరిమితి : రోజుకి 45 ని॥ చేయవలెను లేక 15 ని॥ చొప్పున 3 సార్లు సాధన చేయవచ్చును.

ప్రత్యేకతలు : జలాధారనాశకముద్ర మనశరీరంలో జల అంశాన్ని తగ్గించడానికి తోడ్పడుతుంది. శరీరంలో జల అంశం అధికమయినప్పుడు కొన్ని అనారోగ్యాలు కలుగుతాయి. వాటిని ఈ ముద్రతోనయం చేసుకోవచ్చు.

ప్రయోజనాలు : ముక్కు కారుట తగ్గును, డయేరియా తగ్గును. ఈ ముద్ర వలన శరీరంలో జలతత్వం తగ్గును. అందువల్ల దీనిని 'జలధార నాశక ముద్ర' లేక జలసమాక ముద్ర అందురు.

జ్ఞానముద్ర

ఇది హస్తముద్రవర్గం.



విధి : ఈ ముద్రకు పద్మాసనంలో కూర్చొని బొటన, చూపుడు వేళ్ళ శిఖరాగ్రములు కలిపి మిగిలినవేళ్ళు తిన్నగా ఉండాలి. ముణుకుల మీద చేతుల వెనుక భాగం ఆనించి ఉండాలి. రెండు చేతులు ఈ ముద్రలో.

కాలపరిమితి : ఈ ముద్రను సాధ్యమైనంత సేపు సాధన చేయవచ్చును. లేదా మరో విధంగా మన వయస్సు ఎన్ని సంవత్సరాలుంటే అన్ని నిమిషాలు ఈ ముద్రలో కూర్చొండిన మంచి ఫలితం.

ప్రత్యేకతలు : బొటనవేలు తెలివితేటలకు కేంద్రం. ఈ ముద్రలో చూపుడువేలుతో నొక్కే బొటన వేలుపై భాగం ప్రిట్యూటరీ, పీనల్, ఎండోక్రేన్ గ్రంధుల కేంద్రాలను కలిగియుంటుంది. ఆ కేంద్రాలపై ఒత్తిడి వల్ల మన మెదడులో వున్న ఆ రెండు గ్రంధులకు చురుకుదనం కలిగిస్తుంది. పద్మాసనంలో కూర్చొని ధ్యానంలో ఈ ముద్రను సాధన చేయవలెను.

ప్రయోజనాలు : జ్ఞాన ముద్రను రోజూ సాధన చేసినయెడల పిచ్చి, హిస్టీరియా, వెర్రి, కోపం, బద్ధకం, డిప్రెషన్ లాంటివి మన మానసిక అనారోగ్యాలు (రుగ్మతలు/వ్యాధులు) నయమవుతాయి. ఈ ముద్ర మానసికంగా మెదడుకు ప్రశాంతత మానసిక వత్తిడికి ఏకాగ్రత లేమికి, పిల్లలకు చాలా మంచిది. తేజోవంతమగుదురు. తలనొప్పికి, నిద్రకు, కఫంకి మంచిది. గొంతు సంబంధ వ్యాధులు టాన్సిల్స్ కూడా తగ్గును. ఏకాగ్రతగా వుండడానికి, జ్ఞాపక శక్తిని పెంచడానికి, తెలివితేటలను పదును పెట్టడానికి, నిద్రలేమిని నయం చేయడానికి సహాయపడుతుంది. మెదడు అలసట తీరుస్తుంది.

- శరీరంలో వాయువును పెంచుతుంది. అందుకు దీనిని 'వాయువర్ధక ముద్ర' అందురు.
- ఈ ముద్ర ధ్యానానికి సహాయకారి. అందువల్ల దీనిని ధ్యానముద్ర అందురు.
- ఈ ముద్రను వైరాగ్యముద్ర అని కూడా అందురు.
- అదే ధ్యానముద్రలో రెండు చేతులు వుంచి ఎడమ చేయి ముణుకు మీద, కుడిచేయి అభయం మాదిరి జ్ఞానముద్రలో వుంటే అది కూడా జ్ఞానముద్ర అందురు.

కైలాసముద్ర



ఇది హస్తముద్రవర్గం.

విధి : మోచేతులు మడిచి వుంటాయి. పద్మాసనం / వజ్రాసనం లో మస్తకం / తల పైన నమస్కార స్థితి (చేతి మణికట్టు భాగం తలపైన తగలాలి).

కాలపరిమితి : ఈ ముద్రను 5 ని॥ వరకు వేయవచ్చును.

కప్పముద్ర



ఇది హస్తముద్రవర్గం.

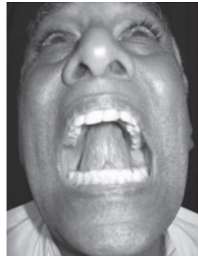
విధి : కుడి అరచెయ్యి ఎడమ అరచెయ్యి మీద బోర్లించినట్లుగా పెట్టాలి. కుడి అరచెయ్యి వేళ్ళ కొసలు ఎడమచేతి లోని ఆయా వేళ్ళ కొనలని తాకాలి. హఠయోగ సాధన చేసేటప్పుడు ఎక్కువగా ఈ ముద్రని వాడతారు. పద్మాసన భంగిమలో ఈ ముద్ర మ్యాచ్ అవాలి. అనగా పద్మాసనంలో కుడికాలు పైన ఉంటే, కుడిచెయ్యి పైన ఉండాలి. ఎడమకాలు పైన ఉంటే ఎడమచెయ్యి పైన ఉండాలి.

కాలపరిమితి : ఈ ముద్రను 5 ని॥ వరకు వేయవచ్చును.

ప్రయోజనాలు : ఈ ముద్ర వల్ల శరీరంలోని కుడి, ఎడమ భాగాలకి ప్రాణశక్తి ప్రవహిస్తుంది.

ఖేచరీముద్ర

ఇది కాయముద్రవర్గం.



విధి : పద్మాసనంలో కూర్చొని నాలుక చాపి వెనుకకు త్రిప్పి అంగుటికి తగిలించిన ఖేచరీముద్ర యగును. ఈ ముద్రను గురువు సన్నిధియందే అభ్యాస మొనర్చవలెను.

యోగశాస్త్రములో ఈ ముద్ర యొక్క లాభముల సంబంధములో అత్యంత అతిశయ వర్ణన లభించుచున్నది.

కాలపరిమితి : ఈ ముద్రను శక్త్యానుసారము చేయవలెను.

ప్రయోజనాలు : యోగ పరంపరయందు ఈ ముద్రను నిరంతరము అభ్యసించుటవల్ల యోగికి అమృత రసలు యొక్క రుచి, మరియు సాధకుని నిద్ర, ఆకలిదప్పులు మున్నగునవి బాధించజాలవు అని తెలుపబడినది.

కుంభముద్ర

ఇది హస్తముద్రవర్గం.



విధి : ఏదేని ధ్యానాసనంలో ఈ ముద్రలో కుడిచేతిని వదులుగా మూసివుంచి బొటనవేలుపైకి వచ్చునట్టు ఎడమచేతిని వదులుగా మూసి వుంచి బొటనవ్రేలు పైకి వచ్చునట్లు రెండుచేతులను వదులుగా కలిపి పైకి వున్న రెండు బొటన వేళ్లను కలిపివుంచవలెను.

కాలపరిమితి : ఈ ముద్రను 5 ని॥ నుండి 15 ని॥ వరకు చేయవచ్చును.

ప్రయోజనాలు : దీని వలన ముఖము తేజోవంతముగ ఉండును.

కుండలినీముద్ర

ఇది హస్తముద్రవర్గం.



విధి : పద్మాసనంలో కూర్చొని ఈ ముద్రలో రెండు చేతుల పిడికిళ్ళను గట్టిగా మూసి వుంచి ఎడమ చేయిపైన (కుడిచేతిమీద బిగువుగా వుంచి) నాభి క్రింద ఎంత వీలయితే అంత క్రింద ఉంచిన ఈ ముద్ర ఏర్పడును.

కాలపరిమితి : ఈ ముద్రను 5 ని॥ నుండి 10 ని॥ వరకు చేయవచ్చును.

ప్రయోజనాలు : ఈ ముద్రలో వుండి ఓంకారం ఉచ్ఛరించినచో కుండలినీ శక్తి ఉద్దీపనమగును, సకల శుభములు కలుగును.

లింగముద్ర (ఎడమ)



ఇది హస్తముద్రవర్గం.

విధి : పద్మాసనంలో కూర్చొని చేతులు వేళ్ళను పరస్పరము కలిపి మూయవలెను. ఎడమచేతి బొటనవేలు నిలువుగా వుండవలెను. మిగిలిన వేళ్ళు బంధించి వుంచాలి.

కాలపరిమితి : ఈ ముద్రను రోజులో ఏ సమయంలోనైనా సాధనచేయవచ్చు. కానీ అవసరమైనప్పుడు మాత్రం చేయాలి. ఈ ముద్ర శరీరంలో చెప్పుకోతగినంత వేడిని పుట్టిస్తుంది. గనుక ఈ ముద్రను ఎవరిష్టమొచ్చినట్టు వారు వేయకూడదు. ఎక్కువసేపు వేయకూడదు.

ప్రత్యేకతలు : ఈ ముద్ర మన శరీరంలో వేడిని పెంచుతుంది. కనుక ఈ ముద్రను సాధన చేయటంతోపాటు ఆరోగ్యకర ఆహారమైన పండ్లరసాలు, పాలు, నెయ్యి, బాగా మంచినీళ్ళు తీసుకుంటే ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.

ప్రయోజనాలు : తీవ్రంగా జలుబు చేసినట్టయితే లింగముద్ర వెంటనే ఉపశమనమిస్తుంది. ఈ ముద్రను ఎక్కువగా కొనసాగిస్తే శీతాకాలంలో కూడా చెమటలు పట్టవచ్చు. ఇది శరీరంలో వేడిని సృష్టిస్తుంది. కాబట్టి దగ్గును పోగొడుతుంది. జలుబు, దగ్గు లేదా దీర్ఘకాలికంగా వున్న జలుబులాంటి ఇతర అనారోగ్యాల నుంచి తక్షణ ఉపశమనమిస్తుంది. ఇది ఊపిరితిత్తుల్ని శక్తివంతం చేస్తుంది. జలుబు, జ్వరాల వలన వచ్చిన దగ్గును నయం చేస్తుంది. బ్రాంఖియల్ ఎటాక్స్‌ని, సీజన్లలో మార్పుల వలన కలిగే సమస్యల్ని నయం చేస్తుంది.

జాగ్రత్తలు : ఈ ముద్ర ఉపయోగించిన సమయములలో జలము, ఫలములు, ఫలరసములు, నెయ్యి మరియు పాలు అధికముగా సేవించ వలయును.

దీనిని అతి దీర్ఘకాలము చేయవలదు. ఇది చాలా శక్తివంతమైన ముద్ర.

లింగముద్ర (కుడి)



ఇది హస్తముద్రవర్గం.

విధి : పద్మాసనంలో కూర్చొని చేతులవేళ్ళను పరస్పరము కలిపి మూయవలెను. కుడిచేతి బొటనవేలు నిలువుగా వుంచవలెను. మిగిలినవేళ్ళు బంధించి వుంచాలి.

కాలపరిమితి : ఈ ముద్రను 5 ని॥ నుండి 10 ని॥ వరకు చేయవచ్చును.

ప్రయోజనాలు : కఫం తగ్గడానికి, త్రిదోషహరిణి. నెగిటివ్ ఆలోచనలు నుంచి బయటకు వస్తాం.

మహాబంధముద్ర

ఇది కాయముద్రవర్గం.

విధి : మహాముద్ర అభ్యాసం చేయగలిగితేనే మహాబంధముద్ర వేయవలెను. మహాముద్రవలె కుడికాలు మడిచి మలమూత్ర ద్వారముల మధ్యలో కుడికాలి మడమ నొక్కి పెట్టి ఎడమకాలు కుడితొడమీద బాహ్యకుంభకంలో సుఖంగా ఉండగలిగినంతసేపు వుండి (త్రిబంధ్‌లో ఉండి) బంధములు వదలవలెను.

కాలపరిమితి : ఈ ముద్రను శక్త్యానుసారము చేయవచ్చును.

ప్రయోజనాలు : దీనివలన ఆజ్ఞచక్రము మేలుకొనును. దీని వలన చావును తప్పించుకోవచ్చును.

మహావేధముద్ర

ఇది కాయముద్రవర్గం.

విధి : మహాబంధము వలె కూర్చొని అంతర్ కుంభకంలో అరచేతులు నేలకి శరీరాన్ని చేతులమీద పైకిలేపి పిరుదులు నేలకు కొట్టవలెను.

కాలపరిమితి : కుంభకంలో ఉండి 3 లేక 4 సార్లు చేయవలెను. శక్త్యానుసారము చేయవచ్చును.

ప్రయోజనాలు : మహాముద్ర, మహాబంధముద్ర, మహావేధముద్రలు క్రమంగా వేయవలెను. అప్పుడే కుండలిని మేల్కొల్పును, సుషుమ్ననాడి చక్కగా పనిచేయును. మృత్యువును తొందరగా దరిచేయనీయదు.

మహాముద్ర

ఇది కాయముద్రవర్గం.



విధి : ఎడమ మడమతో మలమూత్ర ద్వారాల మధ్యలో నొక్కాలి, కుడికాలుచాచి వుంచి అంతర్ కుంభకంలో జలంధర్‌బంధ్ చేసి ముందుకి వంగి కుడికాలి బొటనవేలు పట్టుకుని శ్వాసను బంధించి కొద్ది సమయం వుండి నెమ్మదిగా శ్వాస వదులుతూ యధాస్థితికి రావాలి. రెండవ కాలితో కూడా ఇదే క్రియ మూలబంధం వేసి చేయాలి.

ఉదా. : జానుశిరాసనం లాగానే.

కాలపరిమితి : ఈ ముద్ర శక్త్యానుసారము వేయవచ్చును.

ప్రయోజనాలు :

1. ఈ ముద్ర అభ్యసించడంవలన విషం కూడా అరిగిపోతుంది.
2. మూలవ్యాధి, అజీర్ణం, క్షయ నయమవుతాయి.
3. ఊపిరి తిత్తులు శుభ్రపడతాయి. (ఊపిరి తిత్తులలో ఆగిపోయినగాలి కూడా బయట పడుతుంది). విషపూరిత ఆహారం అరిగిపోవును.
4. ఇది సుషుమ్నను, ప్రాణాలను ప్రవహింప చేసే గొప్ప ముద్ర.
5. ప్రాణాయామ ప్రక్రియతో అనుసంధిస్తే కుండలిని జాగృతం అవుతుంది.

మకరముద్ర



ఇది హస్తముద్రవర్గం.

విధి : పద్మాసనంలో కూర్చొని ఒక అరచేతిలో రెండవ చేతి బొటనవేలు మొదటిచేతి ఉంగరం చిటికెన వేళ్ళ మధ్య ఉంచవలెను. రెండవ అరచేతి బొటన వేలును ఉంగరం వేలుతో కలిపిన ఈ ముద్ర ఏర్పడును.

కాలపరిమితి : రోజుకు 3 సార్లు 15 ని॥ చొప్పున ఈ ముద్రవేయాలి.

ప్రయోజనాలు : కిడ్ని, కాలేయము రుగ్మతలలో బాధపడుచున్న వారికి ఇది మంచి ఉపశమనం కలుగజేస్తుంది. మనలో నిద్రాణమైన శక్తులు మేల్కొనును. (బహిర్గత మగును).

నాగముద్ర



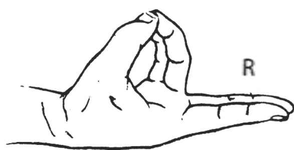
ఇది హస్తముద్రవర్గం.

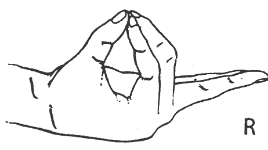
విధి : పద్మాసనంలో కూర్చొని చేతులు తెరిచి వేళ్ళని కలిపి ఎడమ అరచేతిలో కుడి అరచేయి వుంచి బొటనవేళ్ళు కత్తెరవలె కుడిబొటన వేలు ఎడమ బొటనవేలుపైన ఉంచిన ఈ ముద్ర ఏర్పడును. ధ్యానస్థితిలో ఉండవలెను.

కాలపరిమితి : ఈ ముద్రను ధ్యానస్థితిలో ఉన్నంత వరకు వేయవచ్చును.

ప్రయోజనాలు : జీవితంలో సమస్యలను తట్టుకొనే శక్తి వచ్చును. (జీవితంలో సమస్యలు తొలగిపోవును). ఈ ముద్రవల్ల కాలసర్పదోష నివారణ యగును.

పూషుని ముద్ర







ఇది హస్తముద్రవర్గం.

విధి : పద్మాసనంలో కూర్చొని ఎడమచేయి అపాన ముద్ర (అనామిక, మధ్యవేళ్ళు) అగ్రభాగములను బొటనవేలు మొదటి భాగంలో స్పృశించి, చూపుడు, చిటికెనవేళ్ళు తిన్నగా వుంచాలి.

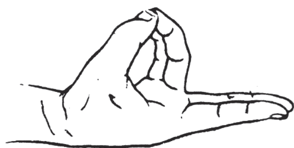
కుడిచేయి బొటనవేలుతో, చూపుడు, మధ్యవేళ్ళ అగ్రభాగములను స్పృశించి పైకి వుంచాలి. 5 ని॥ తరువాత (కొంత సమయం తరువాత) కుడిచేయి బొటనవేలుతో, ఉంగరపువేలు, చిటికెనవేలు శిఖరాగ్ర భాగములను స్పృశించి వుంచవలెను. ఈ విధంగా మార్చి మార్చి చేయవలెను.

కాలపరిమితి : ఈ ముద్రను 20ని॥ నుంచి 25 ని॥ వరకు చేయవచ్చును.

ప్రయోజనాలు : ఈ ముద్రలో శ్వాస తీసుకుంటూ చైతన్యశక్తి నీలో ప్రవేశించుచున్నది అని శక్తి మంతుడనగుచున్నానని శ్వాస విడుచుచు నాలో వ్యాధులు బయటికి పోవుచున్నవని అనుకున్నచో ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చును.

ప్రాణముద్ర

ఇది హస్తముద్రవర్గం.



విధి : ఈ ముద్రకు పద్మాసనంలో కూర్చొని అనామిక, కనిష్ఠ వేళ్ల శిఖరాగ్రములను బొటనవేలు శిఖరాగ్రముతో స్పర్శించుట వలన ఈ ముద్ర ఏర్పడును. మిగిలిన వేళ్లు తిన్నగా, రెండు చేతులు ప్రాణముద్రలో వుంచవలయును.

కాలపరిమితి : ఈ ప్రాణముద్రను ఎవ్వరైనా, ఏ సమయంలోనైనా, ఏ స్థితిలో వున్నా ఈ ముద్రను సాధన చేయవచ్చును. రోజులో ఒకసారి 30 ని॥లు సాధన లేక రోజుకు మూడుసార్లు 10 ని॥ ల చొప్పున చేయవచ్చును.

ప్రత్యేకతలు : ప్రాణముద్రను సాధన చేయడం వలన బలహీనంగా వున్నవారు శారీరకంగా, మానసికంగా శక్తివంతం అవుతాయి. వారికి ఎప్పుడూ రానంతగా ఈ చేతనత్వం నిలిచి ఉండేలా అవుతారు. హస్తముద్రికలో ఉంగరం వ్రేలు సూర్యునిది అంటారు. ఇది విటమిన్లకు చేతనత్వానికి కేంద్రం. చిటికెన వేలు బుధుడుది, అది టీనేజికి యవ్వన శక్తికి ప్రాతినిధ్యం వహిస్తుంది. అందువల్ల సూర్యుడు బుధుల వేళ్లు అగ్ని అంశం ఉన్న బొటన వేలుతో

కలిసినపుడు ఈ ముద్ర చాలా ముఖ్యమైనది అవుతుంది. మరొక విధంగా ఉంగరం వేలు పృధ్వీతత్వానికి, చిటికెన వేలు జలతత్వానికి, బొటన వేలు అగ్నితత్వానికి ప్రాతినిధ్యం వహిస్తాయి. ఈ మూడు వేళ్లు లేదా మూడు తత్వాలు ఈ ముద్రలో కలసినపుడు శరీర చేతనత్వం, రక్తప్రసారం మెరుగై రక్త నాళాలలో ఎలాంటి అడ్డంకులున్నా తొలగిస్తాయి. ఇది జీవశక్తిని పెంచి నరాల బలహీనతల్ని, అలసటల్ని నివారిస్తుంది.

ప్రయోజనాలు : ప్రాణముద్ర చేతనత్వాన్ని అనారోగ్యానికి వ్యతిరేకంగా శరీరంలో వ్యాధినిరోధకశక్తిని పెంచుతుంది. దీనిని సాధన చేయటం వలన విటమిన్ల లోపం నివారింప బడుతుంది. ఇది అలసిన వారికి పునరుత్తేజం కలిగిస్తుంది. నరాల బలహీనతను తగ్గిస్తుంది. కళ్లకు వున్న శక్తిని పెంచుతుంది. కళ్ళలో లోపాలు, నేత్ర దోషాలు దూరం అవుతాయి. కళ్ల అనారోగ్యాన్ని ఈ ప్రాణముద్రను సాధన చేసిన నివారించవచ్చు. ఆరోగ్యవంతమైన కళ్లు కోరుకునే వారు క్రమం తప్పకుండా కనీసం 5 ని॥ ల సేపు ప్రాణముద్రను చేస్తూ వుండాలి. దీని వలన నిద్రాణమైన శక్తి జాగరణ నొందును. శరీరం ఆరోగ్యం పొందును, అలసట తీరును. ఉపవాస సమయంలో ఆకలిదప్పుల బాధలుండవు, చాతికి మంచిది, పిరికితనం పోగొట్టును. ఈ ముద్రనే "కఫకారక ముద్ర" అని లేక "పిత్తనాశక ముద్ర" అని అందురు. ఈ ముద్ర వలన కొద్దిగా కఫం పెరుగును.

ప్రణామముద్ర



ఇది ఆధారముద్రవర్గం.

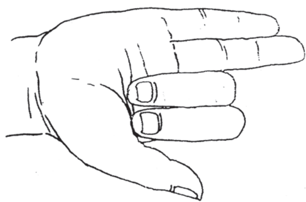
విధి : రెండుచేతులు కలిపి హృదయానికి దగ్గరగా బొటనవేలు పూర్తిగా ఛాతీకి తగలాలి. సమర్పణ భావంతో చేయాలి.

కాలపరిమితి : సమయానుకూలంగా / కొద్ది సమయం.

ప్రయోజనాలు : ఓంకారం తో చేస్తే ఎక్కువ లాభం. మరిచిపోవడం ఉండదు.

ప్రాణయామముద్ర/నాసికముద్ర/నసర్గముద్ర

ఇది హస్తముద్రవర్గం.



విధి : పద్మాసనంలో కూర్చొని కుడిచేయి ఎత్తి చూపుడు మధ్యవేలు మూసి బొటన వేలు మూలమును తాకుతూ మిగిలినవేళ్ళు తెరిచి నాసికకు ఇరుపక్కగా (కొంచెం దగ్గరగా) వుంచితే ఈ ముద్ర ఏర్పడుతుంది. ఎడమచేయి జ్ఞానముద్రలో.

కాలపరిమితి : ఈ ముద్ర ప్రాణాయామం చేస్తున్నంతసేపు చేయవచ్చును. (కొన్ని ప్రాణాయామములకే).

ప్రయోజనాలు : ఈ ముద్ర ప్రాణాయామం చేయడానికి సహకరిస్తుంది.

పృథ్వీముద్ర

ఇది హస్తముద్రవర్గం.



విధి : పద్మాసనంలో కూర్చొని అనామిక అంగుష్ఠ శిఖరాగ్రములు కలిపి మిగిలిన వేళ్లు తిన్నగా వుంచటం వలన ఈ ముద్ర ఏర్పడుతుంది.

కాలపరిమితి : ఈ ముద్రలో 20 ని॥ నుండి 40 ని॥ వరకు ఉండవచ్చును.

ప్రత్యేకతలు : మనలో వుండే, పంచభూతాలలో ఒకటైన పృథ్వీ అంశాన్ని (పృథ్వీతత్వాన్ని) సమతూకంగా వుంచడానికి తోడ్పడుతుంది. ఈ ముద్ర అన్ని శారీరక బలహీనతల్ని తొలగిస్తుంది. ఈ ముద్ర వల్ల పృథ్వీతత్వం పెంచుతుంది. అందువల్ల దీనిని పృథ్వీ వర్థక ముద్ర అని అందురు.

ప్రయోజనాలు : బలహీనంగా వుండే వ్యక్తులు తమకి అవసరమైనంత బరువు పెరగటానికి ఈ ముద్ర దోహదం చేస్తుంది. విటమిన్‌ల లోపం తగ్గిస్తుంది. బరువు పెరగాలనుకునేవారు ఈ ముద్ర వేయాలి. ఇది మన చర్మకాంతిని మెరుగుపరిచి మెరిసేటట్టు చేస్తుంది. మనశరీరంలో చైతన్యాన్ని పెంచుతుంది. ఈ ముద్రను క్రమం తప్పకుండా సాధన చేసిన వారు సంతోషంగా సంతృప్తిగా ఉత్సాహంగా వుంటారు. దీనికి తోడు శరీరం అన్ని విధాలుగా ఆరోగ్యవంతమవుతుంది. రక్తమలినాలు, చర్మ వ్యాధులు, డీహైడ్రేషన్, అతిసార వ్యాధి, శారీరక దుర్బలత్వ నివారణకు, ఆకలి వేయడానికి, ప్రశాంతతకు, లావు ఎక్కడానికి, అతి బరువు తగ్గడానికి ఈ ముద్ర ఉపయోగపడుతుంది.

సహజశంఖముద్ర





ఇది హస్తముద్రవర్గం.

విధి : ఇది ఒకరకమైన శంఖముద్ర రెండు చేతుల వేళ్ళనూ కలపాలి. అరచేతులు ఒకదాన్నొకటి ఒత్తుకునేలా తగిలించాలి. రెండు బొటనవేళ్ళు పరస్పరం తాకిస్తూ తిన్నగా వుంచాలి.

కాలపరిమితి : వజ్రాసనం / సుఖాసనం / పద్మాసనం లేదా ఏ ఆసనం లోనయినా వేసి ఈ ముద్రను 20 ని॥ సాధన చేయాలి.

ప్రయోజనాలు : నత్తిగా మాట్లాడటం లేదా తడబడటం లాంటి కంఠస్వర లోపాల్ని ఈ ముద్రను సాధనచేసి సరిచేసుకోవచ్చు. ఈ ముద్రను సాధన చేస్తే గాయనీగాయకులు తమ కంఠస్వరాన్ని చెప్పకోదగిన స్థాయిలో మెరుగుపరచుకోవచ్చు. నాభిచక్ర (బొడ్డు)కి ఈ ముద్రకి దగ్గర సంబంధముంది.

కనుక దీన్ని క్రమం తప్పక సాధనచేస్తే మనం మంచి ఆరోగ్యంగా వుండటానికి తోడ్పడుతుంది. మానసికంగాను, శారీరకంగాను ఇది ఎంతో ప్రయోజనకారి. ఇది జీర్ణక్రియను కూడా మెరుగుపరుస్తుంది.

శక్తి ముద్ర



ఇది హస్తముద్రవర్గం.

విధి : పద్మాసనంలో కూర్చొని రెండు చేతుల చిటికెన, ఉంగరం వేళ్ళను కలుపుతూ మిగిలిన మధ్య చూపుడు, బొటన వేళ్ళను మూసి ఉంచిన ఈ ముద్ర ఏర్పడును.

కాలపరిమితి : ఈ ముద్రలో 20 ని॥ నుండి 30 ని॥ వరకు ఉండవచ్చును.

ప్రయోజనాలు : ఇది పొత్తి కడుపు కండరములను ఉత్తేజపరచును. స్త్రీల ఋతుబాధలు తొలగించును. ప్రశాంతత కలుగచేయును.

శక్తిచాలినీముద్ర

ఇది బంధముద్రవర్గం.

విధి : వజ్రాసనములో కూర్చుండి మూత్రేంద్రియమును లోపలినుండి లాగుకొని మూత్రమును ఆపుకొనునటులనే క్రియనొనర్చుట మరియు వదులుటను శక్తిచాలినీముద్ర యందురు.

కాలపరిమితి : 25 సార్లు నుండి పెంచుకొనుచు నిరంతరం 50–100 సార్ల వరకు యెనర్చుటకు అభ్యాస మొనర్చవలెను.

ప్రయోజనాలు : దీనివల్ల సోమరితనం, (నిర్లక్ష్యము) జడత్వము మున్నగు దోషములు తొలగిపోవును. శీఘ్రముగనే ప్రాణోన్నతి కలిగి కుండలినీ జాగృతి నొందగలరు. దాని ఫలస్వరూపముగ చక్ర విజ్ఞాన మార్గము తెరవబడును. స్త్రీల ప్రజనాంగములు, గర్భాశయము మున్నగు వానిని ఈ ముద్ర యొక్క అభ్యాసము వలన శక్తివంతము మరియు ఆరోగ్యవంతముగ నుంచును.

సమానముద్ర/ఉషస్సుముద్ర



ఇది హస్తముద్రవర్గం.

విధి : పద్మాసనంలో కూర్చొని ఈ ముద్రలో రెండు చేతులవేళ్ళు కలపాలి. కుడిచేయి బొటనవేలు ఎడమ చేయి బొటనవేలిపైన వుంచాలి. స్త్రీల ఎడమచేయి బొటనవేలును కుడిచేయి బొటన వేలుపైన ఉంచాలి.

కాలపరిమితి : ఈ ముద్రలో మన స్థితిని బట్టి ఉండవచ్చును.

ప్రయోజనాలు : ఈ ముద్రతో ప్రాణాయామంచేస్తే జీవితం నూతనంగా ఉత్తేజంగా ఉంటుంది.

శాంభవీముద్ర

ఇది చక్షుముద్రవర్గం.



విధి : పద్మాసనంలో కూర్చొని కనుబొమ్మల మధ్య దృష్టిని నిలిపి ధ్యానం చేయడాన్ని ఈ ముద్ర అంటారు.

కాలపరిమితి : ఈ ముద్రలో శక్త్యానుసారం వుండవలెను.

శంఖముద్ర



ఇది హస్తముద్రవర్గం.

విధి : ఎడమచేతి బొటనవేలిని కుడిచేతి పిడికిలితో పట్టుకోవాలి. ఎడమచేతి చూపుడువేలు కుడిచేతి బొటనవేలుని తాకాలి. ఇలా శంఖ ముద్ర అవుతుంది. ఎడమచేతి తక్కిన మూడువేళ్లూ కలిసి పిడికిలిగా మడచిన కుడిచేతివేళ్ళపై తేలికగా ఒత్తిడి కలిగించాలి.

ఇదే విధంగా కుడిచేతి బొనటవేలుని ఎడమచేతి పిడికిలితో పట్టుకొని అలా ఈ ముద్రను చేతులుమారుస్తూ అల్టర్‌నేటివ్‌గా చేయవలెను. 2 ని॥ లేక 3 ని. లకు ఒకసారి మారుస్తూ.

కాలపరిమితి : ఈ ముద్రను 20 ని॥ నుండి 45 ని॥ సాధన చేయవచ్చు.

ప్రత్యేకతలు : ఈ ముద్రలో బొటనవేలు అరచేతిని నొక్కుతుంది. పిడికిలి మడిచిన చేతిలో మూడువేళ్ళు శుక్రస్థానాన్ని నొక్కుతాయి. ఈ వత్తిడి చివరికి నాభికేంద్రానికి థైరాయిడ్ గ్రంధులకి చేరుతుంది. (ఆక్యుప్రెషర్ థెరపీ ప్రకారం) అలా నాభి, థైరాయిడ్ గ్రంధులకి సంబంధించిన వ్యాధులని ఈ ముద్రతో నయంచేసుకోవచ్చును.

ప్రయోజనాలు : శంఖముద్రను చాలాసేపు సాధనచేస్తే కంఠస్వరం లోపాలేమైనా ఉంటే నయమవుతాయి. ఇది థైరాయిడ్ గ్రంధులకి గొంతుకకు ప్రయోజనం చేకూరుస్తుంది. కంఠస్వరం తీయగా అయ్యేందుకు, దాని నాణ్యతను పెంచేందుకు తోడ్పడుతుంది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థకు ప్రయోజనకారి. జీర్ణశక్తి పెరగటంతో తీసుకునే ఆహారం కూడా చక్కగా జీర్ణం అవుతుంది. పొత్తి కడుపు పేగుల వ్యాధుల్ని ఈ ముద్రను సాధనచేసి నయం చేసుకోవచ్చు.

శాంతిముద్ర

ఇది హస్తముద్రవర్గం.



విధి : అరచేతిని నేలపై వుంచి మధ్యవేలుతో చూపుడువేలు పైన వుంచవలెను.

కాలపరిమితి : ఈ ముద్రలో 15 ని. నుండి 30 ని. వరకు ఉండవచ్చును.

ప్రత్యేకతలు : మనసు భారాన్ని తగ్గిస్తుంది.

ప్రయోజనాలు : శరీరంలో కొవ్వును కరిగిస్తుంది. శరీరపు బరువును కూడా తగ్గిస్తుంది.

షణ్ముఖీముద్ర/పరాంగనాభిముద్ర/పరంధముఖీముద్ర/ సమభావముద్ర

ఇది బంధముద్రవర్గం.

విధి : ఈ ముద్ర భ్రామరీ మాదిరిగానే కాని శబ్దం చేయకూడదు. పద్మాసనంలో కూర్చొని చెవులుబొటన వేళ్ళతో మూయాలి, పెద్ద వేళ్ళు రెండుకళ్ళ మీద, ఉంగరం వేళ్ళు నాసిక మొదలు భాగం మీద, చిటికెన వేళ్ళు పై పెదవిమీద అణుచుకొన వలెను. ఈ ప్రకారముగ ద్వారములన్నిటిని మూసి ఓమ్ నామమును మానసిక జపముగ నొనర్చుచు మనస్సును ఏకాగ్రముగ నొనర్చుకొని, ఊర్ధ్వశక్తి క్రింది నుండి పై దిశకు లేచి చక్రములను భేదించుచు సహస్రదళకమలమున ప్రవేశించుచున్నదని సంకల్ప మొనర్చు కొనవలెను.

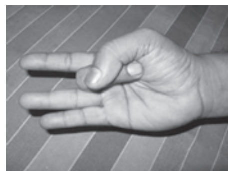
కాలపరిమితి : ఈ ముద్రలో మనం శ్వాస నింపినంతవరకు.

ప్రయోజనాలు : ప్రాణము మరియు అపానవాయువుల సంయుక్తముగనై కుండలినీ జాగృత మొనర్చుటయందు సహాయకారిగ నుండును. చక్రములను దర్శించుకొనుస్థితి కలుగ గలదు మరియు దివ్య ప్రకాశము కలుగుచుండును.

శూన్యముద్ర

ఇది హస్తముద్రవర్గం.

విధి : పద్మాసనంలో కూర్చొని మధ్యవేలు మడచి దానిపైన బొటనవేలుతో తేలికగా నొక్కిన ఈ ముద్ర ఏర్పడుతుంది. మిగిలిన వేళ్ళు తిన్నగా వుంచాలి.



కాలపరిమితి : వ్యాధి నయమయ్యేంత వరకు ఈ ముద్రను సాధనచేయాలి. వినికిడి లోపమున్నవారు, చెవులలో నొప్పితో బాధపడుతున్నవారు ఈ ముద్రను ప్రతిరోజు 40 నుంచి 60 ని॥ల సేపు నిరంతరాయంగా సాధన చేయవలెను.

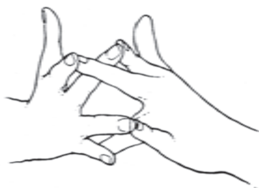
ప్రత్యేకతలు : మన శరీరంలో ఆకాశ లేదా శూన్య అంశం పెరిగినట్టయితే దాన్ని తగ్గించి, సమతుల్యంగా వుంచడానికి ఈ ముద్ర తోడ్పడ్తుంది.

ప్రయోజనాలు : ప్రత్యేకించి చెవుల వ్యాధులు ఉన్నవారికి శూన్యముద్ర ఉపయోగకరం. చెవుల్లో నొప్పి మొదలయినప్పుడుఈ ముద్రను సాధనచేస్తే 8 లేక 10 నిమిషాలలో ఉపశమనం లభిస్తుంది. కొంతసేపటికి నొప్పి పూర్తిగా నయమవుతుంది. శూన్యముద్ర చెవుడుకి ఓ గొప్ప చికిత్స. ఈ ముద్రతో మూగవారు కూడా ప్రయోజనాలు పొందగలరు. అయితే పుట్టుకతో మూగ చెముడు వున్న వారికి మాత్రం ఈ ముద్ర పనిచేయదు. కొవ్వు కరుగుటకు చీము పట్టుక, తక్కువ వినుట తొలగును. ఎముకలో బలహీనతకు, హృద్రోగములకు ఉపశమనమిచ్చును. దంతములు, చిగుళ్లు గట్టిపడును. గొంతు సంబంధ రోగములు మరియు థైరాయిడ్‌కు లాభకారి. కోపం ఎక్కువ ఉన్నవారికి చాలా మంచిది. గుండెకు బలం.

• ఇది శరీరంలో ఆకాశతత్వం తగ్గించును. అందువల్ల దీనిని ఆకాశసమాక ముద్ర అందురు.

జాగ్రత్తలు : భోజనమొనర్చునప్పుడు, నడుచునప్పుడు తిరుగుచుండునప్పుడు ఈ ముద్ర వేయవలదు.

సురభిముద్ర



లేక



ఇది హస్తముద్రవర్గం.

విధి : ఒక చేతియొక్క కనిష్ఠ (చివరి వేలు) కొన ఇంకోచేయి యొక్క అనామిక (ఉంగరం వేలు) కొనని, ఈ చేతి యొక్క అనామిక కొన, ఆ చేతి యొక్క కనిష్ఠని తాకాలి. ఒక చేతి యొక్క తర్జని (చూపుడు వేలు) కొన రెండో

చేయి యొక్క మధ్యమం కొనని (మధ్య వేలు), ఈ చేతి యొక్క మధ్యమం ఆ చేయి యొక్క తర్జని కొనని తాకాలి. రెండు చేతుల అంగుష్ఠాలను (బొటన వేళ్ళు) ఫ్రీగా వదిలి వేయాలి / కలిపి వుంచవలెను.

కాలపరిమితి : ఈ ముద్రలో 30ని॥ నుండి 45 ని॥ వరకు ఉండవచ్చును.

ప్రయోజనాలు : తెలివి తేటలను పెంచుతుంది. కీళ్ళ నొప్పులను తగ్గిస్తుంది.

సూర్యముద్ర

ఇది హస్తముద్రవర్గం.

విధి : పద్మాసనంలో కూర్చొని ఉంగరం వేలును పూర్తిగా వంచి కొనను బొటనవేలు మొదలయ్యే స్థానంలో వుంచి బొటనవేలుతో ఉంగరపువేలు వెనుక స్పర్శించిన ఈ ముద్ర ఏర్పడును.



కాలపరిమితి : క్రమం తప్పకుండా ఉదయం, సాయంత్రం సూర్యముద్రను 15 నిమిషాల నుంచి 20 నిముషాలపాటు సాధన చేయాలి.

ప్రత్యేకతలు : పద్మాసనంలో కూర్చొని రెండు హస్తాలతో సూర్యముద్రను చేయటం మంచిది. ఇది బరువు తగ్గడానికి సహాయ పడ్తుంది. ఈ ముద్రను సాధనచేస్తుండగా థైరాయిడ్ గ్రంథులలోని నిర్మితమైన కేంద్రంపై ఒత్తిడి కలిగి (ఆక్యుప్రెషర్ థెరపీలాగ) అధిక బరువును తగ్గించటానికి చురుకుగా పనిచేస్తుంది.

ప్రయోజనాలు : ఇది శరీరంలో కొవ్వును తగ్గించటానికి సాయపడుతుంది. మానసికాందోళనను తగ్గించడంలో కూడా తోడ్పడుతుంది.

జాగ్రత్తలు : ఈ ముద్ర బలహీనులు చేయవలదు. ఎండలో ఎక్కువసేపు చేయరాదు.

తాడక్‌ముద్ర/తాడాకముద్ర



ఇది కాయముద్రవర్గం.

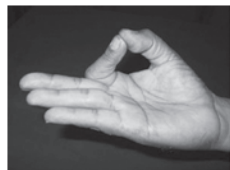
విధి : నిలబడి తాడాసనంలాగానే కాని చేతులు వేళ్ళలో వేళ్ళు కలిపి అరచేతులు పైకి వుండేట్టు తిప్పాలి.

కాలపరిమితి : ఈ ముద్రలో శ్వాస తీసుకుని శరీరాన్ని సాగదీసి ఉండగలిగినంత వరకు.

ప్రయోజనాలు : 18 సంవత్సరాల లోపు పిల్లలు పొడుగు పెరగడానికి సహకరిస్తుంది. శరీరంలో గల 206 ఎముకలు సాగబడును. అందువలన పొడుగు పెరుగుదురు. బద్ధకం దూరమవుతుంది. పెద్దప్రేగులో కదలిక వచ్చి మలబద్ధకం నివారణ అగును.

ఉదానముద్ర

ఇది హస్తముద్రవర్గం.



విధి : పద్మాసనంలో కూర్చొని ధ్యానముద్ర లాగానే కాని బొటన చూపుడువేళ్ళు కలిపి చూపుడువేలు గుండ్రంగా వుండకూడదు.

కాలపరిమితి : ఈ ముద్రలో 20ని॥ నుండి 30 ని॥ వరకు ఉండవచ్చును.

ప్రయోజనాలు : టాన్సిల్స్ సమస్య తగ్గును. గొంతు సంబంధ వ్యాధులు తగ్గును.

ఉన్మనీముద్ర/అగోచరీముద్ర

ఇది చక్షుముద్రవర్గం.

నాసిక అగ్ర భాగమున మనసు ఏకాగ్రత చేయడం ఈ ముద్ర.

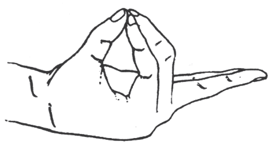
విధి : పద్మాసనంలో ఉండి దృష్టిని నాసికమునకు పైన భ్రూమధ్యలో స్థిరపరచి ఆజ్ఞ చక్రము పై ధ్యానము కేంద్రీకరించవలెను. మనస్సులోని ఏ ఇతర ఆలోచనలను రానీయవలదు. ఆజ్ఞ చక్రమునందే ధ్యానమును ఏకాగ్రమొనర్చి యుంచవలెను.

కాలపరిమితి : ఈ ముద్రలో శక్త్యానుసారం చేస్తూ కొద్దికొద్దిగా సమయం పెంచుకొనవలెను.

ప్రయోజనాలు : మనస్సు ఏకాగ్రమొనర్చుట మరియు ధ్యానమొనర్చుట యందు ఈ ముద్ర అధిక సహాయకముగ నుండును. సకల ఇంద్రియములు మరియు మనస్సు, నిష్క్రియవంతముగ నైపోవును. దీని వల్ల ప్రత్యాహార పరిస్థితి గలిగి బుద్ధి స్థిరముగ నుండును మరియు సమాధి స్థితి కొనసాగును.

వాయనముద్ర

ఇది హస్తముద్రవర్గం.



విధి : ఈ ముద్రనే వాతకారకముద్ర అందురు. ఈ ముద్ర ఏర్పడడానికి చూపుడు మధ్య వేళ్ళు వాటి కొనలతో బొటనవేలు ముందు భాగపు కొనను తాకాలి. తక్కిన రెండు వేళ్ళు తిన్నగా వుంచాలి.

కాలపరిమితి : ఈ ముద్రలో 25 ని॥ నుండి 45ని॥ వరకు ఉండవచ్చును.

ప్రయోజనాలు : ఈ ముద్ర లావు తగ్గడానికి, విరోచనాలు, వడదెబ్బలకు మంచిది.

వాయుముద్ర

ఇది హస్తముద్రవర్గం.



విధి : పద్మాసనంలో కూర్చొని బొటనవేలు మొదలయ్యే స్థానంలో చూపుడు వేలు నుంచి దాన్ని బొటన వేలుతో నొక్కాలి.

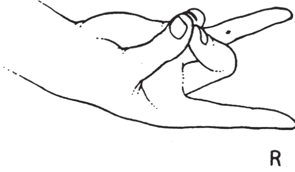
కాలపరిమితి : వ్యాధి తీవ్రత ఎక్కువగా వున్న పక్షంలో ఈ ముద్రను 45 నిముషాల సేపు సాధన చేస్తే 12 గం॥ నుంచి 24 గం॥ లలో ప్రయోజనం లభిస్తుంది.

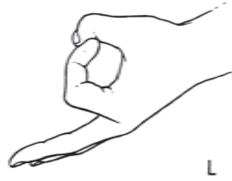
ప్రత్యేకతలు : ఈ ముద్రను సాధన చేస్తే మన శరీరంలోని వాయు అంశం స్థాయిని తగ్గిస్తుంది. ఆ విధంగా వాయు అంశం అసమతుల్యం వలన కలిగే వ్యాధులని నయం చేయటంలో తోడ్పడుతుంది.

ప్రయోజనాలు : ఇది రుమాటిజం, ఆర్థరైటిస్, కీళ్ళవాతం, కీళ్ళ నొప్పులు, కంఠ వాతం, గౌట్, పార్కిన్సన్ డిసీజ్, పెరాలసిస్, ఎక్కిళ్ళు, వాతం, వణుకు, వాంతులు, కడుపు ఉబ్బరం, చేతులు వణుకు, తల తిప్పుట వ్యాధుల వంటి వాయుసంబంధ బాధలు తేనుపులు, కఫం, వాతం లాంటి వ్యాధుల్ని ఏమందూ వాడకుండానే నయం చేస్తుంది. ఈ వ్యాధులతో బాధపడుతున్నవారు వీలయినంతసేపు ఈ ముద్రను సాధనచేయాలి. ముఖానికి పక్షవాతం, మెడ పట్టేయటం, సెర్వికల్ స్పాండిలైటిస్ లాంటి సమస్యలకి ఈ ముద్ర చాలా ఉపయోగకరమైనది. రక్తప్రసరణ సమస్యలకి మేలయిన ఫలితాలు లభిస్తాయి. సంధివాతం, సయాటికా, మోకాళ్ళ నొప్పులు, మెడ వెన్నెముక నొప్పులు రక్త పరభ్రమణ దోషములు తొలగును. పక్షవాతం ఏ మందూ లేకుండానే నయం చేస్తుంది. ఈ వ్యాధులతో బాధపడుతున్న వాళ్లు వారికి వీలైనంత సమయం ఈ వాయుముద్రను సాధన చేయవలెను. ఇది శరీర వాయువును తగ్గించును. గ్యాస్ ప్రాబ్లం తగ్గును. అందువలన దీనిని వాయు సమాక ముద్ర అందురు.

జాగ్రత్తలు : వ్యాధి తగ్గగానే ఈ ముద్రను వేయుట ఆపవలెను.

వీపుముద్ర





ఇది హస్తముద్రవర్గం.

విధి : ఎడమచేయి బొటనవేలు మధ్యభాగాన చూపుడువేలు కొనభాగం తగిలించి బొటనవేలు మడవాలి. కుడి చేయి బొటన, మధ్య, చిటికెన వేళ్ళ కొనలు స్పర్శించిన ఈ ముద్ర ఏర్పడును.

కాలపరిమితి : ఈ ముద్రలో 30 ని॥ నుండి 45 ని॥ వరకు ఉండవచ్చును.

ప్రయోజనాలు : నడుము నొప్పికి ఇది మంచి ముద్ర.

విపరీతకరణీముద్ర

ఇది కాయముద్రవర్గం.



విధి : ఈ ముద్ర సర్వాంగాసనం లాగే వేయాలి, కాని నడుము దగ్గర కొద్దిగావంచాలి. మోకాళ్ళు వంచకూడదు. కాళ్లు పైకి లేపి చేతులు పిరుదుల దగ్గర వుంచాలి.

కాలపరిమితి : ఈ ముద్ర 1 ని॥ నుంచి 3 ని॥ వరకు వేయవచ్చును.

ప్రయోజనాలు :

1. తలనొప్పి తగ్గుతుంది.
2. తలత్రిప్పడం వంటివి దూరం అవుతాయి.

3. మెటబాలిజం దీని ప్రభావానికి లోనయి ఆహారంలోని తత్వాలను గ్రహించి అక్కరలేని తత్వాలను విడదీస్తుంది.
4. ఈ ముద్రలో పొట్ట వదులు చేయగలుగుతాం. అందువలన, పాంక్రియాస్ చక్కగా పనిచేస్తుంది.
5. సర్వైకల్ దోషాలు దూరం అవుతాయి.
6. రక్త దోష నివారణ అవుతుంది.
7. సర్వైకల్ సెగమెంటు శక్తివంతమవుతుంది.
8. ఉబ్బసం, ఆయాసం వంటి రోగాలు రావు.
9. జుట్టు రాలిపోదు.
10. మూలవ్యాధి నివారణ అవుతుంది.
11. శరీరం ఎదుగును.
12. మెమరీ పెరుగును.
13. చురుకుదనాన్ని కలిగిస్తుంది.
14. ఈ ముద్ర తరువాత శరీరం నవచైతన్యం కలుగుతుంది.

విష్ణుముద్ర





ఇది హస్తముద్రవర్గం (శ్వాసతో చేసేవి).

విధి : పద్మాసనంలో కూర్చొని కుడి అరచేయి ముఖముపైన వుంచి, చూపుడు, ఉంగరం వేళ్ళను నాసికకు ఇరుపక్కలా ఆనించి మిగిలిన వేళ్ళు తిన్నగా మధ్యవేలు తిలకం ధరించేదగ్గర.

కాలపరిమితి : ఈ ముద్ర ప్రాణాయామం చేస్తున్నంతసేపు.

ప్రయోజనాలు : ఈ ముద్రలో కూడా ప్రాణాయామం చేయవచ్చును.

వ్యానముద్ర

ఇది హస్తముద్రవర్గం.



విధి : సుఖాసనం / వజ్రాసనం తో చేస్తే మంచిది. అపానముద్రలాగే వుంటుంది. తేడా చేతివేళ్ళ కొనభాగాలు బొటనవేలు, మధ్యవేళ్ళు కలిపినప్పుడు గుండ్రంగా ఉండకూడదు.

కాలపరిమితి : ఈ ముద్రలో 30 ని॥ నుండి 45 ని॥ వరకు ఉండవచ్చును.

ప్రయోజనాలు : చొంగ కారుట తగ్గును. నోటి దుర్వాసన తగ్గును.

యోగముద్ర

ఇది కాయముద్రవర్గం.



విధి : పద్మాసనంలో కూర్చుని (నిటారుగా) చేతులు వెనుకకుపెట్టి, కుడిచేతితో ఎడమచేయి మణికట్టు పట్టుకొని, బొటనవేలును ఎడమచేతి పిడికిలి లోపల బిగించి, శ్వాస వదులుతూ ముందుకు వంగి తలను నేలకు ఆనించాలి. సామాన్య శ్వాసలో ఉండగలిగినంతసేపు వుండి శ్వాస తీసుకుంటూ యథాస్థితికి రావాలి.

కాలపరిమితి : ఈ ముద్ర 2 ని॥ నుంచి 5 ని॥ వరకు వేయవచ్చును.

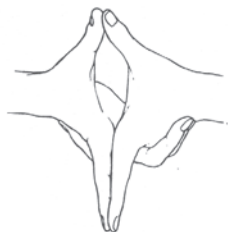
ప్రయోజనాలు :

1. కడుపులోని ప్రేగులు సరిగా పనిచేయకపోతే, అవి ముడుచుకుపోయి ముళ్ళు పడతాయి. యోగముద్ర వలన ఈ సమస్యలని దూరం చేసుకోవచ్చు.
2. పెద్దప్రేగులు ముడుచుకోవడం విప్పుకోవడం సరిగా పని చేయకపోతే మలబద్ధకం వస్తుంది. యోగముద్ర వలన జఠరాగ్ని పెరిగి మలబద్ధకం దూరం అవుతుంది. మలవిసర్జన స్వాభావిక మౌతుంది.
3. గుండె జబ్బులు తగ్గును.
4. కొత్త రక్తం తయారగును.
5. వాపుల వ్యాధులు తగ్గుతాయి.
6. మూత్రాశయ సమస్యలు తగ్గును.
7. ప్రోస్ట్రేట్ గ్రంధి అతిగా పెరగదు.
8. లావు తగ్గుతారు.
9. వెన్ను మృదువుగా ఉంటుంది.
10. తలలో రక్తం సరిగా ప్రవహిస్తుంది.
11. గ్యాసు, అజీర్ణము, మలబద్ధకములను తొలగించును.
12. మధుమేహులకు ఇది చాలా మంచిది.
13. ఈ ముద్ర వలన కాళ్ళకు రక్తప్రసరణ తగ్గి పొట్టకు, కటి భాగాలకు మళ్ళించడంద్వారా, ఆ భాగాలు పనిచేసే శక్తి పెరిగి అనేకరకాల లైంగిక వ్యాధులు తొలగును.
14. కుండలినీ శక్తి జాగృతమౌతుంది.
15. పొట్టకు సంబంధించిన అన్ని రుగ్మతలు తగ్గును.

జాగ్రత్తలు : సయాటిక, హై.బి.పి., హెర్నియా రోగులు చేయరాదు.

యోనిముద్ర

ఇది హస్తముద్రవర్గం.



విధి : రెండు చేతుల తర్జని (చూపుడు వ్రేలు) కొసలు, అంగుష్ఠ (బొటనవ్రేలు) కొసలు ఒకదానితో ఒకటి కలిపి వీలున్నంతగా సాగదీయాలి. అంగుష్ఠ చివరలు శరీరం వైపు పెట్టి తర్జని చివరలు శరీరానికి దూరంగా పెట్టాలి. తక్కిన వ్రేళ్ళు ఒక చేతిని, ఇంకో చేతితో పెనవేయాలి.

కాలపరిమితి : ఈ ముద్రను 25 ని॥ నుంచి 30 ని॥ వరకు చేయవచ్చును.

జాగ్రత్తలు : ఈ ముద్ర చాలా ఎడ్వాన్స్‌డ్ ముద్ర. ఇది ప్రాణాయామంలో ఆరితేరందే వేయకూడదు. ఈ ముద్ర చాలా తొందరగా, చాలా ఎక్కువగా శక్తిని గ్రహించి, సరఫరా చేస్తుంది. కాబట్టి అంత శక్తిని ఒక్కసారిగా భరించలేకపోవచ్చు. ఒక్కోసారి మానసిక రుగ్మత కూడా కలగవచ్చు. కాబట్టి ప్రాణాయామం ఎన్నో సంవత్సరాలు చేశాక కానీ ఈ ముద్రని ప్రయత్నించకూడదు. ఒక వేళ చేసినా నిష్ణాతులైన గురువు సమక్షంలోనే చేయాలి.

పూజాముద్రలు వాటి పేర్లు

ఋగ్వేద సంధ్యోపాసన – విధి

ఈ ముద్రాదర్శనము గాయత్రి పునశ్చరణ చేయువారికే అని కొందరి మతము. ఎవరికివారు తమ సంప్రదాయమును అనుసరించుట మంచిది.

1. సుముఖమ్ 

2. సంపుటమ్ 

3. వితతమ్ 

4. విస్తృతమ్ 

5. ద్విముఖమ్ 

6. త్రిముఖమ్ 

7. చతుర్ముఖమ్ 

8. పంచముఖమ్ 

9. షణ్ముఖమ్ 

10. అధోముఖమ్ 

11. వ్యాపకాంజలిమ్ 

12. శకటమ్ 

13. యమపాశమ్ 

14. గ్రథితమ్ 

15. సమ్ముఖోన్ముఖమ్ 

16. ప్రలంబమ్ 

17. ముష్టికమ్ 

18. మత్స్యః 

19. కూర్మః 

20. వరాహకమ్ 

21. సింహాక్రాంతమ్ 

22. మహాక్రాంతమ్ 

23. ముద్గరమ్ 

24. పల్లవమ్ 

ఋగ్వేద సంధ్యోపాసన విధి - ఉత్తర ముద్రలు

1. సురభిః



2. జ్ఞానమ్



3. వైరాగ్యమ్



3. చక్రమ్



4. యోని



5. కూర్మః



5. శంఖః



6. పంకజమ్



7. లింగమ్



8. నిర్యాణమ్
(నిర్వాణమ్)



ముద్రలు - వ్యాధి నివారణ

అజీర్ణం	:	యోగముద్ర / మహాముద్ర
ఆయాసం	:	విపరీతకరిణీముద్ర
అల్సర్	:	మూలబంధముద్ర
ఆస్తమా	:	మూలబంధముద్ర
అతిసారవ్యాధి	:	పృథ్వీముద్ర
ఆకలివేయడానికి	:	పృథ్వీముద్ర
అలసట తీరడానికి	:	ప్రాణముద్ర
ఆకలిదప్పులని అధికమించడానికి	:	ప్రాణముద్ర
అధిక రక్తపోటు	:	శంఖముద్ర
ఆరోగ్యంగా వుండుటకు	:	పృథ్వీముద్ర / ప్రాణముద్ర / సహజశంఖముద్ర
ఆర్థరైటీస్	:	వాయుముద్ర
ఎముకల బలహీనతకు	:	శూన్యముద్ర
ఏకాగ్రత	:	జ్ఞానముద్ర / భైరవముద్ర
కొత్తరక్తం తయారగుటకు	:	యోగముద్ర
కుండలినీ శక్తి జాగృతికి	:	యోగముద్ర / మూలబంధముద్ర/ మహాముద్ర
కీళ్ళనొప్పులు	:	మూలబంధముద్ర / వాయుముద్ర/ సురభిముద్ర
కఫం	:	జ్ఞానముద్ర
కఫవాతము	:	వాయుముద్ర
కఫం తొలగించబడటానికి	:	లింగముద్ర (ఎడమ)

కఫం (తగ్గడానికి) కరగడానికి	:	లింగముద్ర (కుడి)
క్షయ	:	మహాముద్ర
కడుపులో గ్యాసు ప్రాబ్లం	:	అపానవాయుముద్ర/సంజీవినీ ముద్ర/హృదయముద్ర
కీళ్ళవాతము	:	వాయుముద్ర
కాఫీ మానడానికి	:	అపానముద్ర / మధుమేహముద్ర
కొవ్వు కరుగుటకు	:	శూన్యముద్ర / శాంతిముద్ర
కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుటకు	:	సూర్యముద్ర
కోపం ఎక్కువగా ఉన్నవారికి	:	శూన్యముద్ర / జ్ఞానముద్ర
కిడ్నీ వ్యాధులకు	:	మకరముద్ర
కీళ్ళకు సంబంధించిన రుగ్మతలకు	:	అంకుశముద్ర / అపానముద్ర / ప్రాణముద్ర
కండరాలు కుంచించుకుపోయిన యెడల	:	పృధ్వీముద్ర
కండరాలు శక్తివంతమవడానికి	:	భైరవముద్ర
కంఠస్వరలోపాలకు	:	శంఖముద్ర
గుండెజబ్బులకు	:	యోగముద్ర / శూన్యముద్ర / ఆకాశముద్ర / ఆవాహన ముద్ర / అపానవాయుముద్ర
గ్యాస్‌ట్రబుల్	:	యోగముద్ర / మహాముద్ర / అశ్వనీముద్ర
గ్యాస్ట్రిక్ ట్రబుల్	:	అపానవాయుముద్ర
గుండె బలానికి	:	జలందర్‌బంధముద్ర, శూన్యముద్ర

గొంతుసంబంధ వ్యాధులకు	:	జ్ఞానముద్ర / ఉదానముద్ర / శూన్యముద్ర / శంఖముద్ర
గర్భాశయము ఆరోగ్యంగా శక్తివంతంగా ఉండుటకు	:	అశ్వనీముద్ర
గుండెనొప్పికి, గుండెపోటుకు	:	అపానవాయుముద్ర / సంజీవినీ ముద్ర / హృదయముద్ర
గుండెబలానికి	:	అపానవాయుముద్ర
గుండె వేగంగా కొట్టుకున్నట్లయితే	:	అపానవాయుముద్ర
గాస్ట్రో ఎంటరైటీస్‌కి	:	పృథ్వీముద్ర
గౌటు	:	వాయుముద్ర
చురుకుదనం కలిగించడంకోసం	:	విపరీత కరిణీముద్ర
చర్మవ్యాధులకు	:	పృథ్వీముద్ర/జలముద్ర/వరుణముద్ర
చొంగ కారుట తగ్గుటకు	:	వ్యాన ముద్ర
ఛాతివ్యాధులు	:	ప్రాణముద్ర
చెమటలు పట్టడానికి	:	అపానముద్ర / మధుమేహముద్ర
చెవిపోటుకు	:	శూన్యముద్ర / శంఖముద్ర / అపానముద్ర
చెముడుకు	:	శూన్యముద్ర / ఆకాశముద్ర
చెవిలో చీము కారితే	:	శూన్యముద్ర / అపానముద్ర
చెవివ్యాధులకు	:	శూన్యముద్ర
చర్మకాంతికి	:	పృథ్వీముద్ర / ప్రాణముద్ర
చైతన్యాన్ని పెంచుటకు	:	పృథ్వీముద్ర / ప్రాణముద్ర

జీర్ణవ్యవస్థ సరిఅగుటకు	:	శూన్యముద్ర / శంఖముద్ర / సహజశంఖముద్ర
జుట్టురాలిపోకుండుటకు	:	వివరీతకరణి
జ్ఞాపకశక్తి పెరగడానికి	:	విపరీతకరణీ / జ్ఞానముద్ర / ప్రాణముద్ర
జలుబు	:	లింగముద్ర (ఎడమ)
జుట్టు తెల్లబడకుండ వుండడానికి	:	పృథ్వీముద్ర
జలుబుతో జ్వరం వస్తే	:	లింగముద్ర (ఎడమ)
టాన్సిల్స్	:	జ్ఞానముద్ర / ఉదానముద్ర
టీ మానడానికి	:	అపానముద్ర / మధుమేహముద్ర
డిప్రెషన్	:	జ్ఞానముద్ర
డీహైడ్రేషన్	:	పృథ్వీముద్ర
తెలివితేటలు పెరగడానికి	:	జ్ఞానముద్ర / సురభిముద్ర
వినికిడి తగ్గితే	:	శూన్యముద్ర
త్రిదోషహరిణి	:	శూన్యముద్ర
తేనుపులు	:	వాయుముద్ర
తలనొప్పి	:	విపరీతకరిణి / జ్ఞానముద్ర / అపానవాయుముద్ర
తల తిరగకుండా	:	విపరీతకరిణీముద్ర
తలలో రక్తం సరిగా ప్రవహించడానికి	:	యోగముద్ర
థైరాయిడ్ సమస్యలు	:	జలందర్‌బంధముద్ర / శూన్యముద్ర / శంఖముద్ర

దంత వికారములు	:	అపానముద్ర / మధుమేహముద్ర
దగ్గు	:	లింగముద్ర (ఎడమ)
దంతములు, చిగుళ్ళు గట్టిపడటానికి	:	శూన్యముద్ర / అపానముద్ర / మధుమేహముద్ర
నత్తి తగ్గుటకు	:	సహజశంఖముద్ర
నోటికి సంబంధించిన వ్యాధులు	:	అపానముద్ర / మధుమేహముద్ర
నెగిటివ్ ఆలోచనల నుండి బయట పడుటకు	:	లింగముద్ర (ఎడమ)
నిద్రలేమి	:	జ్ఞానముద్ర
నడుమునొప్పి	:	దండముద్ర / వీపుముద్ర
నోటి దుర్వాసన తగ్గుటకు	:	వ్యానముద్ర / అపానముద్ర
నేత్రదోషాలకు	:	ప్రాణముద్ర / అపానముద్ర
పవిత్రమైన ఆలోచనలకు	:	భైరవముద్ర
పెరాలసిస్	:	వాయుముద్ర
పార్కిన్‌సన్	:	వాయుముద్ర
పాదాలకు మంచిది	:	ఆకాశముద్ర
పడిశము తగ్గడానికి	:	లింగముద్ర (ఎడమ)
పొగత్రాగడం మానడానికి	:	అపానముద్ర / మధుమేహముద్ర
పిరికితనం పోవడానికి	:	ప్రాణముద్ర
పక్షవాతం	:	వాయుముద్ర / లింగముద్ర (ఎడమ) / గరుడముద్ర
పార్కిన్‌సన్ (కంఠవాతం)	:	వాయుముద్ర

ప్రాణశక్తి పెరుగుటకు	:	జలముద్ర / వరుణముద్ర
ప్రశాంతతకు	:	జ్ఞానముద్ర / పృథ్వీముద్ర
పొత్తికడుపులోని అంగాలకు	:	మూలబంధముద్ర
ప్రేగులు సరిగా పనిచేయకపోతే	:	యోగముద్ర
పేగులు ముళ్ళుపడితే	:	యోగముద్ర
పెద్దప్రేగు సరిగా పనిచేయడానికి	:	యోగముద్ర
ప్రేగుల వ్యాధులు	:	శంఖముద్ర
ప్రోస్ట్రేట్ గ్రంధి సమస్యలు	:	యోగముద్ర
పొట్టకు సంబంధించిన వ్యాధులు	:	యోగముద్ర
బ్రోంఖైటీస్	:	మూలబంధముద్ర
బరువు తగ్గడానికి	:	పృథ్వీముద్ర / జలముద్ర, వరుణముద్ర / సూర్యముద్ర / శాంతిముద్ర
భయం లేకుండా వుండటానికి	:	అభయముద్ర
బరువు పెరగడానికి	:	పృథ్వీముద్ర
బద్ధకం	:	జ్ఞానముద్ర
మలబద్ధకం	:	యోగముద్ర/మూలబంధముద్ర/ అశ్వనీముద్ర/అపానముద్ర
మలదోషాలు	:	యోగముద్ర
మలవిసర్జన	:	యోగముద్ర
సుఖవిరోచనం	:	అపానవాయుముద్ర
మూత్ర సమస్యలు	:	యోగముద్ర / అశ్వనీముద్ర / అపానముద్ర / మధుమేహముద్ర

మధుమేహానికి	:	మధుమేహముద్ర/అపానముద్ర/ విపరీతకరిణి/యోగముద్ర/ సూర్యముద్ర
మూలవ్యాధి నివారణకు, మూలశంఖవ్యాధికి, మొలలు, పైల్స్	:	విపరీతకరిణి / మూలబంధముద్ర
జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుదలకు	:	విపరీతకరిణి / జ్ఞానముద్ర
మానసిక వ్యాధులు	:	మూలబంధముద్ర / జ్ఞానముద్ర
మానసిక శాంతి	:	జలముద్ర / వరుణముద్ర
మానసిక ఆందోళన	:	సూర్యముద్ర
మానసిక ఉపశమనం	:	భైరవముద్ర
మనస్సుచంచలత్వం ఆగిపోవడానికి	:	భైరవముద్ర
మొటిమలు	:	జలముద్ర / వరుణముద్ర
మోకాళ్ళ నొప్పులు	:	వాయుముద్ర
మెడ నొప్పులు	:	వాయుముద్ర
మూత్రపిండాల దోషములు	:	అపానముద్ర / మధుమేహముద్ర
మూత్రదోషాలు	:	అపానముద్ర
మెట్లెక్కడానికి	:	అపానముద్ర
మూగతనం పోవడానికి	:	శూన్యముద్ర (పుట్టుమూగవారికి ఈ ముద్ర పనిచేయదు)
ముఖానికి పక్షవాతం	:	వాయుముద్ర
మెడపట్టిన	:	వాయుముద్ర
మూలశంఖ (పైల్స్ / మొలలు)	:	అపానముద్ర / అశ్వనీముద్ర / మూలబంధముద్ర

రుమాటిజం	:	వాయుముద్ర
రోగనిరోధకశక్తి	:	ప్రాణముద్ర
రక్తపోటు నియంత్రణ	:	జలందర్‌బంధముద్ర/చిన్ముద్ర/ లింగముద్ర (ఎడమ)/శంఖముద్ర
రక్తదోషనివారణ	:	విపరీతకరిణి
రక్తమలినాలు	:	పృథ్వీముద్ర
రక్తసంబంధ వ్యాధులకు	:	జలముద్ర / వరుణముద్ర
రక్తప్రసరణ సమస్యలకి	:	వాయుముద్ర
రక్తపరిభ్రమణ దోషములు	:	వాయుముద్ర
లావు తగ్గడానికి	:	యోగముద్ర/వరుణముద్ర/ జలముద్ర/సూర్యముద్ర/ వాయుముద్ర
లైంగిక వ్యాధులకు	:	యోగముద్ర
లావెక్కడానికి	:	పృథ్వీముద్ర
వెన్నెముక నొప్పులు	:	వాయుముద్ర
వాపుల వ్యాధులు	:	యోగముద్ర
వెన్నుమృదువుగా వుండడానికి	:	యోగముద్ర
విటమినులలో సమస్యకు	:	పృథ్వీముద్ర / ప్రాణముద్ర
ఎక్కిళ్ళు	:	వాయుముద్ర
వాతం	:	వాయుముద్ర / అపానవాయు ముద్ర / సంజీవినీముద్ర
వణుకు	:	వాయుముద్ర
వాంతులు	:	వాయుముద్ర

వాయువికారం	:	అపానముద్ర / మధుమేహముద్ర
వాయుతత్వం తగ్గడానికి	:	అపాన వాయుముద్ర/ హృదయముద్ర/సంజీవినీముద్ర
విరేచనాలు	:	వాయినీముద్ర
వడదెబ్బకు	:	వాయినీముద్ర
వెఱ్టి	:	జ్ఞానముద్ర
వ్యాధినిరోధక శక్తిని పెంచుటకు	:	ప్రాణముద్ర
శరీర వేడి పెంచడానికి	:	లింగముద్ర (ఎడమ)
సర్వికల్ సమస్యలు	:	విపరీతకరిణీముద్ర
శరీరం ఎదుగుదలకు	:	విపరీతకరిణీముద్ర
శరీరం కాంతివతం అవడానికి	:	పృథ్వీముద్ర
సైకొసొమాటిక్ వ్యాధులకు	:	మూలబంధముద్ర
సుఖప్రసవమునకు	:	అశ్వనీముద్ర
శారీరక దుర్బలత్వ నివారణకు	:	పృథ్వీముద్ర
శ్వాసరోగములకు	:	గరుడముద్ర
శరీర వేడితగ్గడానికి	:	జలముద్ర / వరుణముద్ర
సంధివాతం	:	వాయుముద్ర
సయాటికా	:	వాయుముద్ర
శరీర ఆరోగ్యం కొరకు	:	ప్రాణముద్ర
శాంతికి	:	అభయముద్ర
స్త్రీల ఋతుబాధలు తొలగించడానికి	:	శక్తిముద్ర
సంతోషంగా వుండుటకు	:	పృథ్వీముద్ర

సర్వైకల్ స్పాండిలైటిస్	:	వాయుముద్ర
సీజన్‌లో మార్పుల వల్ల కలిగే సమస్యలు	:	లింగముద్ర (ఎడమ)
శ్లేష్మం తగ్గడానికి	:	లింగముద్ర (ఎడమ)
హృదయ రోగములకు	:	అపానముద్ర/మధుమేహముద్ర/ అపానవాయుముద్ర
హృద్రోగులకు	:	శూన్యముద్ర/అపానవాయుముద్ర/ సంజీవినీముద్ర/ హృదయముద్ర
హిస్టీరియా	:	జ్ఞానముద్ర

సూచన : గురుముఖఃతా ముద్రలు నేర్చుకొని వేయండి. ఫలితములు మీ శ్రద్ధాసక్తులు, సాధనను బట్టి వుంటాయి.

మీ సలహాలు, సందేహాలు, సమస్యలకు సంప్రదించగలరు.

Mobile : 9849066765
email: prakash.dharani@gmail.com

0883 - 246 2565
903 246 2565

MOHAN PUBLICATIONS

మోహన్ పబ్లికేషన్స్,

అజంతా హోటల్ ఎదుట, కోటగుమ్మం, రాజమహేంద్రవరం - 533101.
WWW.MOHANPUBLICATIONS.COM

మావద్ద లభించు గ్రంథములు

1. వ్రతకథలు - పూజలు

1.	శ్రీ వినాయక వ్రతం	వెల రూ.10-00
2.	శ్రీ విఘ్నేశ్వరపూజా-పుణ్యాహవాచనం	30-00
3.	శ్రీ విఘ్నేశ్వరపూజ (కాణిపాకక్షేత్రమాహాత్మ్యంతో)	10-00
4.	సంకష్టహరచతుర్థి శ్రీమహాగణపతి వ్రతం	30-00
5.	వరలక్ష్మీ వ్రతం	10-00
6.	కేదారేశ్వర వ్రతం	10-00
7.	త్రినాధ వ్రతం(కలర్)	10-00
8.	త్రినాధవ్రతం(సాదా)	5-00
9.	క్షీరాబ్ధి వ్రతం	12-00
10.	మంగళ గౌరీవ్రతం	10-00
11.	వైభవలక్ష్మీ వ్రతం ఫోటో యంత్రంతో	25-00
12.	శ్రీలక్ష్మీ కుబేర వ్రతం (ఫోటో యంత్రంతో)	25-00
13.	కనకమహాలక్ష్మీ వ్రతం (కామేశ్వరీపాటతో)	25-00
14.	సంతోషీమాతా వ్రతం	25-00
15.	ఏడు శనివారాల వ్రతం	25-00
16.	సత్యనారాయణవ్రతం	25-00
17.	శ్రీ సువర్చలాహనుమద్దీక్ష	30-00
18.	శివదీక్ష	10-00
19.	కాత్యాయనీ వ్రతం	20-00
20.	సౌభాగ్య గౌరీవ్రతం	20-00
21.	తిరుప్పావై (ధనుర్మాసవ్రతం)	36-00
22.	స్త్రీల వ్రతకథలు	36-00
23.	స్త్రీలవ్రతకథలుస్థూలాక్షరి (నేదునూరిగంగాధరరావుగారి)	54-00
24.	పెళ్ళి పాటలు - స్త్రీలపాటలు (కామేశ్వరిపాటతో)	36-00
25.	సర్వదేవతా పూజావిధానం	25-00
26.	ఆరువ్రతాలు	30-00
27.	రాహుకాలంలోదుర్గాదేవీపూజా	10-00

ఈ ధరలు నికరముకాదు, ఎప్పటికప్పుడు మారుచుండవచ్చును.

28.	తులసి నిత్యపూజ, తులసీఉపయోగాలు	10-00
29.	శ్రీ చక్ర రహస్య విజ్ఞానమ్	36-00
30.	శ్రీచక్ర పూజావిధానం(పెద్దది)	36-00
31.	లక్ష్మీ - గౌరీ నిత్యపూజ	10-00
32.	శ్రీ సరస్వతీ నిత్యపూజ	10-00
33.	శ్రీ దుర్గానిత్యపూజ	10-00
34.	కాలభైరవ నిత్యపూజ	10-00
35.	శివపూజ	10-00
36.	వీరభద్ర పూజ	10-00
37.	ఆంజనేయ నిత్యపూజ	10-00
38.	నాగేంద్ర స్వామి పూజ	10-00
39.	సుబ్రహ్మణ్య నిత్యపూజ	10-00
40.	రామదేవుని కథ	10-00
41.	శివదేవుని కథ	10-00
42.	లక్ష్మీనరసింహపూజ	10-00
43.	వేంకటేశ్వరపూజ	10-00
44.	బ్రహ్మంగారి నిత్యపూజ	10-00
45.	సూర్య నిత్యపూజ	10-00
46.	నవగ్రహ నిత్యపూజ	10-00
47.	రుక్మిణీ కల్యాణం	25-00
48.	ఉమామహేశ్వర వ్రతం	36-00
49.	శ్రీ కామేశ్వరీ వ్రతం	36-00
50.	16 సోమవారముల వ్రతము	25-00
51.	పార్వతీకల్యాణం	25-00
52.	సహస్రకమలవర్తి వ్రతము	25-00
53.	పంచముఖ ఆంజనేయ పూజావిధానము	36-00
54.	అష్టనాగపూజ	36-00
55.	పూజలు ఎందుకుచేయాలి ?	36-00
56.	ఏ దేవునికి ఏపుష్పాలతో పూజించాలి?	36-00
57.	ఏ దేవునికి ఏప్రసాదం నైవేద్యం పెట్టాలి?	36-00
58.	ఏదేవునికి ఏవిధముగాదీపారాధనచెయ్యాలి?	36-00
59.	ఏదేవునికి ఎన్ని ప్రదక్షిణలుచేయాలి ?	36-00
60.	హనుమద్ వ్రతం	36-00
61.	పంచాయతన పూజ	63-00
62.	28 వ్రతములు	120-00

63.	కలశపూజలు (9ఒకేసారి)	150-00
64.	కలశపూజలు (విడివిడిగా) (ప్రింటులో)	....
65.	హ్రీంకార మహాయజ్ఞం (ప్రింటులో)	....
66.	గోమాత	40-00

2. స్తోత్రాలు-సుప్రభాతములు సహస్రనామములు

1.	శ్రీ లలితా విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు పురాణపండ రాధాకృష్ణమూర్తిగారి సంకలనం	45-00
2.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (హిందీ) ,,	50-00
3.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (ఇంగ్లీషు) ,,	50-00
4.	స్థూలాక్షరిలలితావిష్ణుసహస్రనామస్తోత్రములు(పత్రికసైజ్)	99-00
5.	లలితావిష్ణు (కేస్ బైండ్) 1/8 డెమ్మీ	63-00
6.	స్థూలాక్షరీ లలితావిష్ణు (క్రౌన్‌సైజు)కేస్‌బైండ్	108-00
7.	సర్వదేవతా స్తోత్రమంజరి	120-00
8.	సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళిః (63)	24-00
9.	విష్ణుసహస్రనామస్తోత్రమ్ (క్రౌన్)	25-00
10.	లలితా సహస్రనామ స్తోత్రమ్ (క్రౌన్)	36-00
11.	లలితా సహస్రనామములు	24-00
12.	లక్ష్మీ సహస్రనామములు	24-00
13.	దుర్గా సహస్రనామములు	24-00
14.	ఆంజనేయ సహస్రనామములు	24-00
15.	శివ సహస్రనామములు	24-00
16.	విష్ణు సహస్రనామములు	24-00
17.	గణపతి సహస్రనామములు	24-00
18.	సుబ్రహ్మణ్య సహస్రనామములు	24-00
19.	గాయత్రి సహస్రనామములు	24-00
20.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు	24-00
21.	శ్రీరామా సహస్రనామములు	24-00
22.	సరస్వతి సహస్రనామములు	24-00
23.	సూర్యసహస్రనామములు & ఆదిత్యహృదయం	24-00
24.	శ్రీవేంకటేశ్వరసహస్రనామములు	24-00
25.	మణిద్వీపవర్ణన (పెద్దది)	24-00
26.	సంధ్యావందనం	24-00
27.	మంత్రపుష్పమ్	....
28.	త్రిభాషా హనుమాన్‌చాలీసా	15-00
29.	హనుమాన్ చాలీసా	10-00

30.	మణిద్వీపవర్ణన (పాకెట్)	10-00
31.	ఆరు చాలీసాలు	10-00
32.	శివారాధన (శివస్తోత్రాలు)	10-00
33.	వేంకటేశ్వర సుప్రభాతం (పాకెట్)	10-00
34.	ఆరుదండకాలు	5-00
35.	వేంకటేశ్వర గోవిందనామములు	5-00
36.	అష్టలక్ష్మీ స్తోత్రమ్ కనకధారాస్తోత్రమ్	10-00
37.	దేవీఖడ్గమాలాస్తోత్రమ్ (మహిషాసురమర్దనీస్తోత్రంతో)	10-00
38.	సుందరకాండ (పాకెట్)	10-00
39.	భగవద్గీత మూలం	27-00
40.	రామరక్షాస్తోత్రమ్	15-00
41.	స్తోత్ర రత్నావళి	36-00
42.	పురాణపండ లలితా-విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్(మినీ)	10-00
43.	పురాణపండ లలితాసహస్రనామస్తోత్రమ్(మినీ)	10-00
44.	పురాణపండ విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్	10-00
45.	పురాణపండ ఆదిత్య హృదయం	10-00
46.	మంత్రపుష్పం (మినీ)	10-00
47.	శివానందలహరి-సౌందర్యలహరి	36-00
48.	కుజదోషం	10-00
49.	కాలసర్ప దోషం	10-00
50.	మీ అప్పులు తీరాలా?	10-00
51.	దృష్టిదోషాలు నివారణ	10-00
52.	పంచసూక్తములు	10-00
53.	సంధ్యావందనం	10-00
54.	రుద్రనమకమ్-చమకమ్	10-00
55.	గాయత్రీమంత్రాలు	10-00
56.	హయగ్రీవ స్తోత్రమాల	10-00
57.	దక్షిణామూర్తి స్తోత్రమాల	10-00
58.	ద్వాదశ జ్యోతిర్లింగాలు - పంచారామాలతో	10-00
59.	శ్రీసూక్తం పురుష సూక్తం	10-00
60.	నవగ్రహస్తోత్రమాల	36-00
61.	మహాన్యాసమ్	36-00
62.	సుందరకాండ గానామృతం	36-00
63.	గోమాతపూజావిధానము	10-00
64.	ఆనందసిద్ధి - 1 శ్రీదేవీ స్తోత్రమాల	108-00

65.	ఆనందసిద్ధి - 2 ఏ సమస్యకు ఏ స్తోత్రమ్ పారాయణచేయాలి	108-00
66.	ఆనందసిద్ధి-3 మానసదేవీ స్తోత్రమాల	108-00
67.	శ్రీ కాలభైరవ రక్షా కవచమ్	63-00
68.	అర్చన	40-00
69.	నిత్యదేవతార్చన	40-00
70.	సర్వదేవతా స్తోత్ర నిధి	99-00
71.	శ్రీచక్ర నవవరణార్చన	63-00
72.	చండీ సప్తశతి పారాయణ క్రమం	99-00
73.	శ్రీదేవి స్తోత్ర రత్నావళి 32 దేవి స్తోత్రాలకు తాత్పర్యంతో	99-00
74.	వనదుర్గా మంత్రానుష్ఠాన క్రమమ్	63-00
75.	శ్రీ కాలభైరవ వ్రతము	63-00

3. శ్రీ సాయి దత్త గ్రంథములు

1.	శ్రీ సాయిబాబా సచ్చరిత్ర	120-00
2.	సంపూర్ణ శ్రీ గురు చరిత్ర	120-00
3.	శ్రీ సాయిఆరాధన-షిర్డివైభవం	120-00
4.	శ్రీ సాయిబాబా జీవిత చరిత్ర (క్రౌన్)	63-00
5.	శ్రీ గురుచరిత్ర (క్రౌన్)	63-00
6.	నవనాధ చరిత్ర	99-00
7.	శ్రీసాయిచరిత్ర (బైండు) ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	63-00
8.	శ్రీగురుచరిత్ర (బైండు) ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	63-00
9.	సత్యదత్తవ్రతం దత్తాత్రేయపూజాకల్పం,సహస్రంతో	30-00
10.	అనఘాదేవీ వ్రతం	30-00
11.	భక్తుల ప్రశ్నలకు బాబా జవాబులు	30-00
12.	శ్రీ సాయిపూజాకల్పం (సహస్రంతో)	25-00
13.	శ్రీ సాయిభజనమాల	20-00
14.	శ్రీ సాయి భజన్స్	20-00
15.	శ్రీ సాయిభక్తి గీతాలు	20-00
16.	శిరిడిహారతులు (భావంతో)	20-00
17.	"శ్రీసాయి"కోటి	27-00
18.	"శ్రీసాయిరామ్"కోటి	20-00
19.	శ్రీ సాయినాథ స్తోత్రమంజరి	10-00
20.	శ్రీ సాయివేయినామాలు	8-00
21.	శ్రీ సాయి హారతులు (పాకెట్)	15-00
22.	శ్రీ సాయి స్తవనమంజరి	10-00
23.	హిందీ శ్రీ సాయి హారతులు	15-00

24.	శని సింగణాపూర్ క్షేత్రమాహాత్మ్యం	63-00
25.	ఇంగ్లీషు శ్రీ సాయిహారతులు	15-00
26.	షిరిడి దర్శనం-శ్రీసాయి వైభవం	99-00
27.	సాయిసత్యవ్రతం	30-00
28.	సాయి అనుగ్రహమ్	120-00
29.	నవగురువారాల వ్రతకల్పము	15-00
30.	శ్రీదత్తలీలామృతము	99-00
31.	హృదయంలో సాయి	15-00
32.	శ్రీషిరిడీసాయి లీలామృతం(శ్రీసచ్ఛరిత్ర)	120-00
33.	గజాననమహరాజ్ చరిత్ర	99-00

4. జ్యోతిషాలు

1.	'కాలచక్రం' గంటలపంచాంగం (గార్గేయ)	72-00
2.	గ్రహభూమి పంచాంగము (గార్గేయ)	108.00
3.	ఆనందసిద్ధి పంచాంగం (వై.వి.శాస్త్రి)	63.00
4.	ములుగు వారి రాశిఫలితాలు (12రాశులువారికి)	50.00
5.	ములుగు వారి రాశిఫలితాలు విడివిడిగాఒక్కొక్కటి	12.00
6.	కాలచక్రంజ్యోతిషక్యాలండర్	25.00
7.	గ్రహబలం క్యాలండర్ (శ్రీనివాసగార్గేయ-భక్తిటివి)	25.00
8.	శుభమస్తు (పిడపర్తి) క్యాలండర్	25.00
9.	సాదా క్యాలండర్	5.00
10.	పాకెట్ క్యాలండర్	15.00
11.	తాజకనీలకంఠీయమ్	100-00
12.	కేరళ జ్యోతిష రహస్యాలు	180-00
13.	జ్యోతిష బ్రహ్మ రహస్యాలు	180-00
14.	మానసాగరి జాతకపద్ధతి	180-00
15.	వరాహమిహిర జాతకపద్ధతి	180-00
16.	వధూవర వివాహమైత్రిద్వాదశకూటములు	99-00
17.	సింపుల్ రెమిడీస్	180-00
18.	శంభు హోరప్రకాశిక	250-00
19.	పూర్వ పరాశరి	100-00
20.	పరాశర జ్యోతిషవిజ్ఞాన సర్వస్వం	200-00
21.	ప్రశ్న సింధు	99-00
22.	నక్షత్ర విశేష ఫలితాలు	63-00
23.	సూర్యసిద్ధాంతపంచాంగగణితంచేయడంఎలా?	180-00
24.	దృక్సిద్ధాంతపంచాంగగణితం చేయడంఎలా?	180-00

25.	ఆయుర్దాయ నిర్ణయం	63-00
26.	జాతక గణిత ప్రవేశిక	63-00
27.	జ్యోతిషమర్మబోధిని	63-00
28.	జ్యోతిష ప్రశ్నోత్తరమాల	63-00
29.	ముహూర్తం నిర్ణయించడంఎలా?	63-00
30.	జాతక మకరందం	63-00
31.	జ్యోతిష సరస్వతి	63-00
32.	మీజననకాల విశేషాలు	63-00
33.	ముహూర్త విజ్ఞాన భాస్కరం	63-00
34.	జ్యోతిష స్వయంబోధిని	63-00
35.	శుభముహూర్త శిరోమణి	63-00
36.	నక్షత్ర ఫలమంజరి	36-00
37.	పంచాంగం చూసే విధానం	36-00
38.	సర్వార్థ జ్యోతిషం	36-00
39.	ప్రాథమిక జ్యోతిషం	36-00
40.	నవరత్నములు శుభయోగములు	36-00
41.	శుభశకునాలు	30-00
42.	హస్తరేఖాఫలితాలు	36-00
43.	సంఖ్యల్లో భవిష్యత్	36-00
44.	ముహూర్త దీపిక	99-00
45.	పుట్టుమచ్చలు ఫలితాలు	30-00
46.	కలలు ఫలితాలు	30-00
47.	జాతక చక్రం వేయడం ఎలా?	36-00
48.	మానసాగరి (ప్రాచీనజ్యోతిషగ్రంథం) -పుచ్చాశ్రీనివాసరావు	250-00
49.	జ్యోతిషశాస్త్ర చిట్కాలు	120-00
50.	గుప్తా శతాబ్ది పంచాంగం (1940-2050)	999-00
51.	ప్రశ్నచండేశ్వరమ్	63-00
52.	ద్వాదశభావ ఫలచంద్రిక	250-00
53.	జ్యోతిష శతయోగరత్నావళి (నూరుయోగాలఫలితాలు)	120-00
54.	అంగసాముద్రికం	36-00
55.	హస్త సాముద్రికం	63-00
56.	లాల్ కితాబ్	99-00
57.	శకునశాస్త్రం	63-00
58.	ఆధునికప్రశ్నశాస్త్రం	120-00
59.	పరాశరజ్యోతిష ప్రశ్నజ్యోతిషం	180-00

60.	అష్టకవర్గు (కొండపల్లి)	63-00
61.	బృహత్‌జాతకం (ప్రాచీనప్రతికిపునర్ముద్రణ)	250-00
62.	లగ్నరత్నాకరం	63-00
63.	షట్పంచాశిక	120-00
64.	40 రోజుల్లో జ్యోతిషంనేర్చుకొనండి	270-00
65.	40 రోజుల్లో సాముద్రికంనేర్చుకొనండి	180-00
66.	40 రోజుల్లో సంఖ్యాశాస్త్రం	180-00
67.	40 రోజుల్లో నక్షత్ర (నాడీ) ఫలితములు	270-00
68.	40 రోజుల్లో వైద్యజ్యోతిషం నేర్చుకోండి	250-00
69.	మీ పుట్టినతేదీ అద్భుతరహస్యాలు (సాయిగణపతిరెడ్డి)	270-00
70.	కె.పి.జ్యోతిషం (పరిచయం)	63-00
71.	ముహూర్తచింతామణి	99-00
72.	సూర్యచంద్ర గ్రహణములు	63-00
73.	ప్రసిద్ధవ్యక్తుల జాతకాలు (వేరేకొండప్ప)	180-00
74.	అదృష్టరెమెడీస్	144-00
75.	గ్రహసంచార ఫలనిర్ణయదీపిక	63-00
76.	జ్యోతిష రెమిడీస్	300-00
77.	జాతకమార్తాండం పాతప్రతికి యథాతథం (కొండపల్లి)	250-00
78.	జ్యోతిషవిద్యాప్రకాశిక పాతప్రతికి యథాతథం (కొండపల్లి)	250-00
79.	నాడీజ్యోతిషం	63-00
80.	నక్షత్రపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య)	63-00
81.	లగ్నపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య)	63-00
82.	గౌతమసంహిత	63-00
83.	హోరరత్నమాల	63-00
84.	జాతకఫల మణిమంజరి	200-00
85.	పుష్కర పంచాంగం (2013-14నుండి 2024-25)	560-00
86.	దశాభుక్తిఫల నిర్ణయం	250-00
87.	వింత జోష్యములు	63-00
88.	షోడశవర్గులు	200-00
89.	రవిగ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
90.	చంద్ర గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
91.	కుజ గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
92.	బుధ గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
93.	గురు గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
94.	శుక్ర గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00

95. శని గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
96. రాహు & కేతు గ్రహముల సమస్త ప్రభావములు	99-00
97. ఆధునిక గ్రహములు-ఉపగ్రహములు సమస్త ప్రభావములు	99-00
98. ముహూర్తమార్తాండం	63-00
99. లఘుజాతకం	63-00
100. జాతకాలంకారము	63-00
101. మేషలగ్న ఫలితములు	99-00
102. వృషభ లగ్న ఫలితములు	99-00
103. మిధున లగ్న ఫలితములు	99-00
104. కర్కాటక లగ్న ఫలితములు	99-00
105. సింహలగ్న ఫలితములు	99-00
106. కన్యలగ్న ఫలితములు	99-00
107. తుల లగ్న ఫలితములు	99-00
108. వృశ్చిక లగ్న ఫలితములు	99-00
109. ధనుస్సు లగ్న ఫలితములు	99-00
110. మకర లగ్న ఫలితములు	99-00
111. కుంభ లగ్న ఫలితములు	99-00
112. మీన లగ్న ఫలితములు	99-00
113. నారద సంహిత	200-00
114. పంచాంగపీఠికలేఖికాగణితం	250-00
115. తారాబలం - చంద్రబలం (వేరే కొండప్ప)	99-00
116. సులభలగ్న సాధన (చిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తా)	200-00
117. రాహు కేతువుల యోగము	99-00
118. ఛాయాగ్రహములు	99-00
119. జ్యోతిషవిజ్ఞాన దీపిక	63-00

బి.వి.రామన్ గారి గ్రంథములు

120. జ్యోతిష విద్యారంభం	50-00
121 గ్రహభావ బలములు	50-00
122. కాలచక్రదశ	50-00
123. అనుభవ ప్రశ్నాజ్యోతిషం	50-00
124. జ్యోతిషశాస్త్రంలో వాతావరణ భూకంపాలు	50-00
125. పురోగామి జాతకం	50-00
126. భావార్థరత్నాకరం	75-00
127. భారతీయజ్యోతిష సర్వస్వం	75-00
128. అష్టకవర్గ పద్ధతిః	75-00

129.	జ్యోతిషశాస్త్రంలో సందేహాలు,సమాధానాలు	75-00
130.	ప్రశ్నతంత్ర	75-00
131.	ముహూర్తం	75-00
132.	విశిష్ట జాతకములు	125-00
133.	భారతీయఫలితజ్యోతిషం	125-00
134.	300 ముఖ్యమైన యోగములు	125-00
135.	జాతకంపరిశీలించడంఎలా ?	300-00

రాష్ట్రపతి అవార్డుగ్రహీత, మహామహోపాధ్యాయ, వాచస్పతి
శ్రీ మధురకృష్ణమూర్తిగారి గ్రంథములు

136.	బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-1	200-00
137.	బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-2	200-00
138.	బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-3	200-00
139.	బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-4	200-00
140.	భావార్థరత్నాకరము	100-00
141.	ముహూర్త చింతామణి	100-00
142.	ముహుర్త చింతామణి-పార్టు2	200-00
143.	స్వప్న శాస్త్రము	36-00
144.	శతయోగమంజరి	50-00
145.	వ్రతనిర్ణయకల్పవల్లి	250-00
146.	దైవజ్ఞవల్లభం	75-00
147.	వసంతరాజశకునమ్ (బృహత్శకునశాస్త్రం)	250-00
148.	వాస్తుశాస్త్రవివేకము-1	100-00
149.	వాస్తుశాస్త్రవివేకము-2	200-00
150.	వాస్తుశాస్త్రవివేకము-3	100-00
151.	వాస్తుశాస్త్రవివేకము-4	200-00
152.	అనుభవసులభవాస్తు - 1	50-00
153.	అనుభవసులభవాస్తు - 2	100-00
154.	పంచాంగ వివేకము	99-00
155.	వశిష్ఠ సంహిత	360-00
156.	పంచపక్షి శాస్త్రం (కేస్బైండ్)	200-00

5. వాస్తులు

1.	40 రోజుల్లో "వాస్తువిద్య" నేర్చుకొనండి	180-00
2.	వాస్తుశాస్త్ర రహస్యములు	200-00
3.	వాస్తునుబట్టి మీ ఇల్లు	63-00
4.	మీరూ మీ వాస్తు	63-00

5.	గృహవాస్తు చిట్కాలు	63-00
6.	వాస్తు పూజ	63-00
7.	వాస్తు సూత్రములు	63-00
8.	వాస్తుశాస్త్ర రహస్యాలు	63-00
9.	గృహవాస్తు వర్గులు	99-00
10.	విశ్వకర్మవాస్తు శాస్త్రరీత్యా మీ ఇంటి ప్లానులు	63-00
11.	విశ్వకర్మ వాస్తుశాస్త్రరీత్యా మీఇండ్లఆయములు	99-00
12.	విశ్వకర్మ వాస్తు శాస్త్రం(చిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తా)	180-00
13.	ఆధునిక గృహవాస్తు	99-00
14.	శుభవాస్తు	270-00
15.	వాస్తుయంత్ర రత్నావళి	120-00
16.	వాస్తుశాస్త్రం	120-00
17.	హౌస్ ప్లాన్స్	63-00
18.	గృహనిర్మాణ వాస్తు	63-00
19.	వాస్తు రెమెడీస్	63-00
20.	గృహవాస్తు దర్పణం	63-00
21.	జ్యోతిష-గృహవాస్తుచంద్రిక	200-00
22.	వాస్తురత్నాకరం (కొండపల్లి)	63-00
23.	వాస్తుశిరోమణి ,,	120-00
24.	వాస్తుసంగ్రహమ్ ,,	63-00
25.	పంచవాస్తు పారిజాతం ,,	120-00
26.	వాస్తుడిండిమమ్ ,,	63-00
27.	వాస్తుదుందిభి ,,	120-00
28.	విశ్వకర్మవాస్తుప్రకాశిక (కేస్‌బైండ్)	250-00
29.	కృష్ణవాస్తుశాస్త్రము	63-00
30.	జలవాస్తు,శల్యవాస్తు (దంతూరిపండరీనాథ్)	99-00
31.	మయవాస్తు (గోరసవీరభద్రాచార్య)	120-00
32.	వాస్తు జ్యోతి	63-00
33.	మన ఇల్లు-మనవాస్తు	99-00
34.	వాస్తవ వాస్తుపూజావిధానము	108-00
35.	వాస్తు దర్పణం	120-00

6. మంత్రశాస్త్రాలు

1.	మంత్రసాధన	63-00
2.	తంత్రజాలం	63-00
3.	మంత్రశక్తి	63-00

4.	దత్తాత్రేయ తంత్రవిద్య	63-00
5.	దత్తాత్రేయ మూలికాతంత్రమ్	63-00
6.	తాంత్రిక పంచాంగం	63-00
7.	యక్షిణీ తంత్రం	63-00
8.	మంత్రానుష్ఠాన చంద్రిక	63-00
9.	సర్వదేవతా మంత్రకవచములు	63-00
10.	మంత్రాక్షరాలరహస్యం (బీజాక్షరనిఘంటువు)	63-00
11.	సర్వదేవతా మంత్రరత్నావళి	63-00
12.	సదాచార దీపిక	63-00
13.	యోగినీ-వామకేశ్వరతంత్రం	63-00
14.	ప్రపంచసారతంత్రం	63-00
15.	బదనిక తంత్రమ్	63-00
16.	ఉచ్ఛిష్ట గణపతి తంత్రమ్	63-00
17.	గుప్త సాధన తంత్రం	63-00
18.	గంధర్వ తంత్రమ్	63-00
19.	సౌందర్యలహరి (మంత్రయంత్రరత్నావళి)	63-00
20.	యంత్ర మంత్ర తంత్ర	63-00
21.	పాశుపత తంత్రం	99-00
22.	పంచదశ మహాఖడ్గ తంత్రం	99-00
23.	రుద్రాష్టాధ్యాయః	99-00
24.	మంత్రసిద్ధి	120-00
25.	పరశురామతంత్రమ్	108-00
26.	శ్రీలలితావిలోమ పంచదశీ	108-00
27.	శ్రీ గురు తంత్రం	108-00
28.	గాయత్రీ తంత్రమ్	108-00
29.	మహాశక్తి మంత్ర తంత్ర రహస్యాలు	150-00
30.	శ్రీ దుర్గ తంత్రమ్	200-00
31.	మహామృత్యుంజయఅమృతపాశుపతమ్	200-00
32.	సర్ప (నాగ)తంత్రం	250-00
33.	హవన తంత్రం	250-00
34.	షోడశనిత్యతంత్రం	250-00
35.	శాక్తేయతంత్రం	250-00
36.	రుద్రయామళతంత్రం	250-00
37.	లక్ష్మీప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
38.	హిరణ్యశూలినీ తంత్రమ్	250-00

39.	మాయాప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
40.	శ్రీ విశ్వరూప ప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
41.	స్వర్ణాకర్షణభైరవతంత్రం	250-00
42.	కాశీవిశాలాక్షి తంత్రం	250-00
43.	శాంతితంత్రమ్	250-00
44.	యంత్రసిద్ధి	360-00
45.	శ్రీ లక్ష్మీతంత్రమ్	360-00
46.	మంత్రమహోదధి (స్త్రీదేవతాఃకల్పమ్)	360-00
47.	మంత్రమహోదధి (పురుషదేవతాఃకల్పమ్)	360-00
48.	మంత్రశాస్త్రం (గ్రంథము)	360-00
49.	ప్రత్యంగిరాకృత్యాతంత్రం	360-00
50.	కామధేనువు తంత్రం	360-00
51.	శూలినీదుర్గాతంత్రం	360-00
52.	శ్రీవిద్య రహస్యం	290-00
53.	కులార్ణవ తంత్రమ్	150-00
54.	ఆచార్య సిద్ధ నాగార్జునతంత్రం (ఒరిజనల్)	390-00
55.	సిద్ధమూలిక రహస్యం (మంత్ర,యంత్రసహితం)	63-00

7. గ్రంథాలు - ఆరాధనలు

1.	భగవద్గీత శ్లోక తాత్పర్య సహితం	54-00
2.	భగవద్గీత (వచనం)	99-00
3.	భగవద్గీత శ్లోకతాత్పర్యం-కేసుబైండింగ్	72-00
2.	గణేశ ఆరాధన 1	99-00
3.	గణేశోపాసన 2	99-00
4.	నవగ్రహవైభవం	99-00
5.	నవగ్రహ రెమెడీస్	99-00
6.	నవగ్రహ వేదం	99-00
7.	శనిగ్రహారాధన	99-00
8.	ఆదిత్యారాధన	99-00
9.	సుబ్రహ్మణ్యారాధన	99-00
10.	శ్రీ శివ ఆరాధన	99-00
11.	లక్ష్మీ ఆరాధన	99-00
12.	హనుమదారాధన	99-00
13.	లలితారాధన	99-00
14.	శ్రీ చక్రారాధన	99-00
15.	గాయత్రీ ఆరాధన	99-00

16.	వీరభద్రారాధన	99-00
17.	కుజగ్రహారాధన	99-00
18.	భైరవారాధన	99-00
19.	దైవారాధన	99-00
20.	గీతారాధన (భగవద్గీత శ్లోకతాత్పర్యసహిత)	99-00
21.	శ్రీవేంకటేశ్వరాధన	99-00
22.	హయగ్రీవారాధన	99-00
23.	లక్ష్మీనరసింహారాధన	99-00
24.	శ్రీ బాలాత్రిపురసుందరీ స్తోత్ర కదంబం	99-00
25.	దేవీ లీలామృతం	99-00
26.	పురాణపండ సుందరకాండ వచనం	99-00
27.	పురాణపండ రామాయణం	99-00
28.	పురాణపండ భారతం	99-00
29.	పురాణపండ భాగవతం	99-00
30.	(సూరి) వాల్మీకి రామాయణం	99-00
31.	కాలసర్ప యోగం	99-00
32.	నిత్య జీవితములో రుద్రాక్షలు	99-00
33.	నిత్య జీవితములో నవరత్నాలు	99-00
34.	వేదసూక్తములు	99-00
35.	వేమన పద్యసారామృతం	99-00
36.	పండగలు పర్వదినాలు	99-00
37.	సూక్తిరత్నాలు	99-00
38.	హనుమచ్చరిత్ర	99-00
39.	నవగ్రహ దర్శనమ్	99-00
40.	నిత్యజీవితంలో నవగ్రహాలు	99-00
41.	సాలగ్రామములు	99-00
42.	గురుశుక్ర ప్రభావము చంద్రకళానాడీ	99-00
43.	శనిగ్రహరెమిడీస్	99-00
44.	జాతకసుధాసారము-జాతకమోక్షప్రదాయిని	99-00
45.	వివాహజ్యోతిషమంజరి-మ్యారేజ్‌మ్యాచింగ్‌గైడ్ (సాయిగణపతిరెడ్డి)	99-00
46.	మీపుట్టినతేదీనిబట్టి మీజీవితరహస్యాలు (న్యూమరాలజీ లైఫ్‌గైడ్) ,,	99-00
47.	మీఅదృష్టానికి (పేరు) నేమ్‌కరక్షన్ ,,	99-00
48.	న్యూమరాలజీ రెమిడీస్	99-00
49.	మూకపంచశతీ	99-00
50.	శ్రీరామకర్ణామృతం	99-00

51.	రహస్యకుక్కుటశాస్త్రం	300-00
52.	ఉపాసన విధానం	99-00
53.	పంచమవేదం మహాభారతం	99-00
54.	దేవుళ్ళు డాట్ కామ్	99-00
55.	గణపతిభాష్యం	99-00
56.	యజుర్వేద ఉపనయనవివాహప్రయోగమంజరి	99-00
57.	నవయోగులు	99-00
58.	ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోనిదర్శించవలసిన ప్రముఖదర్గాలు	99-00
59.	సకలదేవతాఅష్టోత్తరాలు(పెద్దది)-(180అష్టోత్తరశతనామావళులతో)	99-00
60.	సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళులు (కేస్‌బైండింగ్)	216-00
61.	సకలదేవతా సహస్రనామములు	99-00
62.	ఆధ్యాత్మిక సూక్తి నిధి	99-00
63.	బ్రాహ్మణులు గోత్రాలు,ప్రవరలు	99-00
64.	సర్వదేవతాస్వరూపుడు శ్రీ వేంకటేశ్వరుడు	99-00
65.	శ్రీ లక్ష్మీసన్నిధి	99-00
66.	శ్రీలక్ష్మీగణపతి హోమకల్పం	99-00
67.	మార్షల్‌ఆర్ట్స్ (కరాటే,కుంగ్‌ఫూనేర్చుకోండి)	99-00
68.	మ్యాజిక్‌గైడ్	99-00
69.	చదరంగం	99-00
70.	పంచముఖ హనుమత్ వైభవం	63-00
71.	గరుడపురాణం	40-00
72.	మాఘపురాణం	36-00
73.	శివపురాణం	36-00
74.	వైశాఖపురాణం	36-00
75.	కార్తీక పురాణం	36-00
76.	కార్తీక పురాణం (చిన్నది)	25-00
77.	సర్వకార్యసిద్ధికి రామాయణపారాయణ	63-00
78.	పెద్దబాలశిక్ష	50-00
79.	గాయత్రీ మహిమ	36-00
80.	వృక్షదేవతలు	63-00
81.	యాజుష స్మార్త సంస్కార చంద్రిక	200-00
82.	సనాతనవైదిక బ్రాహ్మణస్మార్తాగమకల్పమ్	150-00
83.	చతుర్వేదములు	120-00
84.	నవగ్రహారాధన	120-00
85.	తాళపత్ర సమాహార గోపురం	120-00
86.	మనుధర్మ శాస్త్రం (వచనంలో...) (కేస్‌బైండు)	250-00

87.	మానవధర్మములు		120-00
88.	వేదమంత్ర సంహిత		120-00
89.	సహస్రలింగార్చన		120-00
90.	శ్రీ శివగీత		120-00
91.	ద్వాదశఉపనిషత్తులు		120-00
92.	పురాణపండవారి సౌందర్యలహరి	(కేస్‌బైండ్)	250-00
	(శ్లోకతాత్పర్యసహిత విపులవ్యాఖ్యతో)	సాదా	120-00
93.	బృహత్ శివ స్తోత్ర రత్నాకరము		200-00
94.	బృహత్ దేవీ స్తోత్రరత్నాకరము		200-00
95.	బృహత్ విష్ణు స్తోత్రరత్నాకరము		200-00
96.	కేదారనాథ్ బదరీనాథ్ యాత్రాగైడు		63-00
97.	దక్షిణావృత శంఖములు		63-00
98.	108 దివ్యదేశాల విష్ణుక్షేత్రదర్శని		36-00
99.	ధర్మసింధువు(కేస్‌బైండింగ్)		270-00
100.	భారతీయ శైవక్షేత్రయాత్రాదర్శిని		99-00
101.	చిలుకూరి బాలాజీచరిత్ర		36-00
102.	భగవత్‌స్తుతి		63-00
103.	సూర్యోపాసన		36-00
104.	కాశీఖండం		250-00
105.	దేవీభాగవతం		360-00
106.	శ్రీ ఆంజనేయం		216-00
107.	ధర్మసందేహాలు		216-00
108.	ఆధ్యాత్మిక దైవిక వస్తువులు		250-00
109.	రామాయణం		600-00
110.	పోతన భాగవతం		900-00
111.	శివమంత్రములు		63-00

8. వైద్య గ్రంథాలు

1.	ఆహారం ఆరోగ్యం		36-00
2.	మూలికావైద్య చిట్కాలు		36-00
3.	ఆయుర్వేద వైద్య చిట్కాలు		30-00
4.	గృహవైద్య రహస్యాలు		36-00
5.	గృహవైద్యసారం		36-00
6.	హోమియోవైద్యం (ద్వాదశలవణచికిత్స)		63-00
7.	ప్రకృతివైద్యం		36-00
8.	ఆహారం-వైద్యం		99-00

9.	సంపూర్ణ ఆయుర్వేద-చిట్కా వైద్యం	99-00
10.	ఆయుర్వేదమ్	36-00
11.	ఆయుర్వేద మూలికావైద్యదీపిక	99-00
12.	దుంపకూరలు, ఆకుకూరలు, కాయగూరలు (వాడకం - ఉపయోగాలు)	99-00
13.	ఏకమూలికావైద్యం	99-00
14.	అష్టాంగ హృదయం (4భాగాలు)	1200-00
15.	రహస్యసిద్ధయోగవైద్యసారమ్	99-00
16.	ప్రాథమిక హోమియోవైద్యం	99-00
17.	ఒబెసిటి	99-00
18.	హెల్త్‌గైడ్	99-00
19.	ఆయుర్వేదం-జీవనవేదం	99-00
20.	ఫుడ్‌థెరపి	63-00
21.	న్యాచురల్‌థెరపి	99-00
22.	సంపూర్ణఆరోగ్యానికి 20ని॥	63-00
23.	కీళ్ళనొప్పులు మీ సమస్యలైతే...	99-00
24.	యోగామంత్ర	63-00
25.	యోగా మండే టు సండే	63-00
26.	హెర్బల్ మెడిసిన్-హెల్త్‌టుడే	99-00
27.	హెల్త్‌ఫైల్	108-00
28.	వస్తుగుణపాఠం	250-00
29.	రసాయన వాజీకరణ తంత్రం	150-00
30.	వస్తుగుణ మకరందం	400-00
31.	నాటువైద్యం -(కేస్‌బైండ్)	360-00
32.	నాటువైద్యం (చిన్నది)	99-00
33.	ప్రాణాయామము-యోగ	63-00

9. అయ్యప్ప - భవానీ రకాలు

1.	శ్రీ అయ్యప్ప లీలామృతం	30-00
2.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనపాటలు	63-00
3.	శ్రీ అయ్యప్ప పూజాకల్పం	20-00
4.	శ్రీ అయ్యప్ప భక్తి గీతాలు	20-00
5.	హారతిగైకొనుమా	40-00
6.	శ్రీ అయ్యప్ప దీక్ష F	10-00
7.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనమాల F	10-00
8.	శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యపూజ P	10-00

9. శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యనియమావళి P 10-00
10. భవానీదీక్ష (శ్రీ భవానీ లీలామృతం) 36-00
11. దేవీలీలామృతం 99-00
12. శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం 20-00
13. దేవీ భక్తిగీతాలు 20-00
14. భవానీదీక్ష P 10-00
15. దేవీ భక్తిమాల F 10-00
16. శ్రీ అయ్యప్ప భజనావళి 120-00
17. అయ్యప్పపూజావిధి (జేసుదాసుసాంగ్స్‌తో) 24-00

10. భజనలు - కీర్తనలు

1. అన్నమయ్య కీర్తనలు 20-00
2. శ్రీరామదాసు కీర్తనలు 20-00
3. సర్వదేవతా మంగళహారతులు 20-00
4. వసుంధర మంగళ హారతులు 25-00
5. సౌభాగ్య దేవతా మంగళహారతులు 36-00
6. సర్వదేవతా భజనలు 36-00
7. చిట్టి పొట్టి పాటలు 10-00
8. జాతీయ గీతాలు 10-00
9. దేశభక్తి గీతాలు 36-00
10. పండుగలు-పుణ్యక్షేత్రాలు భక్తిగీతాలు 36-00
11. గొబ్బిళ్ళపాటలు,లాలిపాటలు,కోలాటపాటలు 36-00
12. అన్నమయ్య సంకీర్తనలు 99-00
13. పెళ్ళిపాటలు-స్త్రీలపాటలు 36-00
14. భక్తానంద భజనకీర్తనలు(ఓల్డ్‌సినీస్టైల్) 36-00
15. సర్వదేవతాభక్తిమణిమాల 36-00
16. బతుకమ్మ ఉయ్యాల పాటలు 36-00
17. అన్నమయ్య సంకీర్తనానిధి(1000కీర్తనలు) 270-00

11. హిట్స్ సాంగ్స్

1. ఘంటసాల భక్తిగీతాలు-భగవద్గీత 36-00
2. ఎస్.పి.బాలు భక్తిగీతాలు 36-00
3. ఘంటసాల సుమధురగీతాలు 99-00
4. పి. సుశీల సుమధురగీతాలు 99-00

5.	ఎస్.పి. బాలు సుమధురగీతాలు	99-00
6.	ఎస్.జానకి సుమధురగీతాలు	99-00
7.	వేటూరి సుందరరామమూర్తిహిట్స్	99-00
8.	సర్వదేవతా సినీభక్తిగీతాలు	99-00

12. స్త్రీలకు ఉపయుక్త పుస్తకములు

1.	శ్రీకాంతామణి వంటలు (వెజ్)	63-00
2.	శ్రీకాంతామణి వంటలు (నాన్‌వెజ్)	63-00
3.	శాకాహార వంటలు	30-00
4.	మాంసాహారవంటలు	30-00
5.	చిట్టిచిట్కాలు	30-00
6.	అందానికి చిట్కాలు	30-00
7.	పిల్లల పేర్లు (పెద్దది)	30-00
8.	పిల్లల పేర్లు (చిన్నది)	10-00
9.	లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ శాలీబోర్డర్స్	36-00
10.	లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ డిజైన్స్	36-00
11.	చిన్నారులకు చిరుతిళ్ళు	30-00
12.	పసందైన ఫాస్ట్‌ఫుడ్ వంటలు	30-00
13.	పలావ్‌లు, ఫ్రైడ్ రైస్‌లు, వెరైటీరైస్‌లు	30-00
14.	వేపుళ్ళు-ఇగుర్లు	30-00
15.	బ్రేక్‌ఫాస్ట్ వంటలు	30-00
16.	పండుగలలో చేసుకొనే పిండివంటలు	30-00
17.	మైక్రోవేవెన్ వంటలు	99-00
18.	సర్వదేవతాభక్తిమాల	36-00
19.	పిల్లలపేర్లు (బాబు)	36-00
20.	పిల్లలపేర్లు (పాప)	36-00
21.	మోడ్రన్ మెహంది (గోరింటాకు డిజైన్స్)	36-00
22.	మోడ్రన్ పిల్లలపేర్లు	99-00
23.	నోరూరించే నాన్‌వెజ్‌వంటలు	99-00
24.	మోడ్రన్ టైలరింగ్ (లేడీస్ & జంట్స్)	99-00

వివిధ రకాలు

ఎందరోమహానుభావులు	270-00
యోగాసనాలు	36-00
సూర్యనమస్కారములు	36-00
పొడుపు కథలు (చిన్నవి)	10-00

హిందీ-తెలుగు-స్వబోధిని	20-00
ఇంగ్లీషు-తెలుగు-స్వబోధిని	20-00
జనరల్ నాలెడ్జ్	20-00
నూరు ఎక్కాలు	10-00
1-100 టేబుల్ బుక్	10-00
1-100 టేబుల్‌బుక్ (క్రౌన్‌సైజు)	4-50
శ్రీరామకోటి	27-00
శ్రీశివకోటి	27-00
మేజిక్	30-00
అంకెలతో గారడీ	30-00
హృదయస్పందన (కవితలు)	30-00
వాత్స్యయన కామసూత్రాలు	36-00
ఎ.పి.టూరిస్ట్ గైడు	36-00
ఇంద్రజాల రహస్యాలు	30-00
మహేంద్రజాల రహస్యాలు	30-00
శరీరభాష (బాడీ లాంగ్వేజ్)	99-00
క్రియాయోగం	36-00
ఆనందంగా జీవిద్దాం	99-00
హరిశ్చంద్ర నాటకం	50-00
వాత్సాయనకామసూత్రాలు	99-00
పంచసాయకం	99-00
రతిరహస్యాలు	99-00
అనంగరంగం (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	99-00
శృంగారకేళి (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	99-00
గాయత్రీవిజ్ఞాన్	99-00
చింతామణి (నాటకం)	50-00
బాలనాగమ్మ	50-00
కాళహస్తి స్త్రీల వ్రతకథలు	36-00
కాళహస్తి రామాంజనేయ యుద్ధం(బదిరెడ్డి)	50-00
కాళహస్తి గోవింద నామాల భగవద్గీత	36-00
కాళహస్తి గృహవాస్తు చింతామణి	99-00
కాళహస్తి గృహవాస్తు మర్మాలు (బైండు)	63-00
రామరాయవాస్తుశాస్త్రం(ముద్రగడరామారావు)	90-00
ఎం.ఎస్.ఆర్.హనుమాన్‌చాలీసా	10-00
ఎం.ఎస్.ఆర్.సుందరకాండ	80-00
బ్రహ్మంగారిజీవితచరిత్ర (జవంగుల)	125-00
శ్రీ ఆదిశంకరాచార్య దివ్యచరితామృతం	40-00

కాశీరామేశ్వర మజిలీ కథలు	63-00
శ్రీలలితాసహస్రనామము(భాస్కరభాష్యం)	600-00
ప్రకృతిసిద్ధాంతములు-వేదవిజ్ఞానము-ఫలితజాతక సూత్రములు	595-00
ముదుండి విశ్వనాథరాజుగారి గ్రంథములు	
విశ్వకర్మ ప్రకాశము	80-00
ప్రాచీనవాస్తుశాస్త్రాలు-ఆధునికవాస్తుపరిశీలన ,,	250-00
నారద సంహిత ,,	150-00
వాస్తురాజవల్లభము-మూలానువాదము ,,	60-00
మయమతము - వచనము ,,	80-00
బృహత్సంహిత - వచనము ,,	160-00
వాస్తువిజ్ఞానజ్యోతి	......
పురోహిత దర్శని (గోరసవీరభద్రాచార్య)	....
విశ్వకర్మవాస్తువిద్యారహస్యములు ,,	....
వాస్తు విజ్ఞాన చంద్రిక ,,	....
మహాదశా పారిజాతం ,,	....
వాస్తు నారాయణీయం ,,	120-00
యోగావళీఖండం ,,	120-00
ముహూర్తసింధువు	150-00
సర్వార్ధచంద్రిక (4భాగాలు)	1208-00
మీరే న్యూమరాలజిస్ట్ (దావూద్)	370-00
నిర్ణయసింధు (2భాగాలు)	590-00
సాయి... ,,	45-00
శ్రీ దుర్గానందలహరి ,,	200-00
ఆరతిసాయిబాబా ,,	11-00
ప్రతిష్ఠకల్పః(సాగి నరసింహమూర్తి)	500-00
తాజుద్దీన్‌బాబా సచ్చరిత్ర	100-00

సుమారు 100 సం॥రాలునాటి ప్రాచీన ప్రతులు తిరిగి
ఈ క్రింది గ్రంథములు ప్రచురించబడినవి.

శ్రీరామ మంత్రానుష్ఠానము	300-00
శ్రీరామనవరాత్రోత్సవకల్పః	300-00
సీతారామ కథా సుధ అయోధ్యకాండ	200-00
సీతారామ కథా సుధ బాలకాండ	150-00
అరణ్యకాండ	100-00
శ్రాద్ధము ఎందుకు పెట్టాలి ? షోడశ సంస్కారములు	200-00
స్మార్త కాపర్ది కారికలు	200-00
నపుంసక సంజీవనము, వైద్య శిరోమణి	200-00
విషవైద్య చింతామణి	200-00

హేమాద్రి సూరిణా ప్రాయశ్చిత్తాధ్యాయః	300-00
సర్వమూలికా గుణరత్నాకరం	300-00
ఆపస్థంబీయ ధర్మసూత్రాలు	300-00
సర్వశాంతి దర్పణం - అపర ప్రయోగ దర్పణం	200-00
గణకరంజని	200-00
సంతాన దీపిక	200-00
తిధినిర్ణయ కాణ్డః	250-00
ముహూర్త దర్పణం	200-00
జ్యోతిష శాస్త్ర రత్నము (శ్రీపతిజాతక పద్ధతి)	250-00
లఘుతాచకము	200-00
శ్రీ వైఖనస పైతృమేదిక ప్రయోగః	300-00
స్మృతి రత్నాకరము (ధర్మశాస్త్రం)	400-00
జాతకామృతతసారం	300-00
జాతక బోధిని	300-00
సంగీత విద్యాదర్పణం	300-00
సంగీత సర్వార్థసారసంగ్రహం	300-00
ముహూర్త మార్తాండం(టీకతాత్పర్యం)	450-00
జాతకరహస్యం	200-00
రాజమార్తాండం	200-00
ఆయుర్దాయదీపిక	200-00
వైద్యామృతం	200-00
అనుపానమంజరీ	200-00
నవగ్రహశాంతి విధానం-ఉదకశాంతి విధిః	200-00
చికిత్సరత్నము	200-00
స్వరచింతామణి	200-00
ద్వాదశలోహ భస్మవిధానం	200-00
దైవజ్ఞయశో విభూషణం	200-00
అనుపాన రత్నకరము	200-00
కాలామృతము	250-00
దైవజ్ఞకర్ణామృతము	300-00
రసేంద్ర చింతామణి	300-00
రసరత్న సముచ్చయం	300-00
వస్తుగుణరత్నాకరము	300-00
హోరానుభవదర్పణము	360-00
విశ్వకర్మ ప్రకాశిక వాస్తుశాస్త్రము	250-00
స్త్రీజన కల్పవల్లి	450-00
సంగీత సర్వార్థ సంగ్రహం	300-00
సంగీత సుధాసంగ్రహము	250-00
అర్క ప్రకాశము	200-00
సంగీత మార్తాండము	200-00
సంగీత ప్రధమబోధిని	200-00

వైద్యకల్పతరువు	200-00
రసప్రదీపిక	250-00
గణకానందము	250-00
శ్రీ లలితాసహస్రనామావళిః-వివరణాత్మక భావంతో	200-00
నవచండీ వేదోక్త శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం	200-00
శ్రీ గాయత్రీ అనుష్ఠాన తత్త్వప్రకాశిక	360-00
సంగీతమార్తాండము	250-00
సారావళి	360-00
భేషజకల్పము	200-00
గురుశిష్య ఆయుర్వేద వైద్యచింతామణి	360-00
జాతకమణి	200-00
సర్వశకున ప్రకాశిక	200-00
యాజుష ప్రయోగ చంద్రిక	250-00
శిక్షావల్లీ-ఆనందవల్లీ-భృగువల్లీ	300-00
వసంతరాజ శకునము	250-00
తొట్టి వైద్యం	450-00
జ్యోతిష సిద్ధాంత సంగ్రహము (పంచాంగ గణితం)	300-00
సహస్ర యోగప్రకాశిక	300-00
శ్రీవిద్యారహస్యం	290-00
మహర్షుల చరిత్ర 1,3 300+300	
వేంకట సోమయాజీయం అను ధర్మశాస్త్రకాండము	250-00
శ్రీఆంజనేయం	216-00
రాశితుల్యవత్సర ఫలితం	200-00
నాడి జ్యోతిష విశ్లేషణ	400-00
రహస్యకుక్కుటశస్త్రం	300-00
స్త్రీ ధర్మరత్న బాండాగారము	200-00
శైవోత్సవరత్నాకరం	300-00
యాజుషప్రయోగ చిన్తామణి	300-00
సుస్వర ఋగ్వేద ప్రయోగదర్శిని	300-00
ఆయుర్వేద వైద్య సంగ్రహం	300-00
వశిష్ఠ సంహిత	360-00
హోమియోపతి గృహవైద్యం	200-00
వ్రతచూడామణి	300-00
వైశ్యధర్మప్రకాశిక	300-00
ఆలయ నిత్యార్చన పద్ధతి	200-00
స్మృతిముక్తాఫలం	300-00
ఆపస్థంబయల్లాజీయమ్	300-00
జ్యోతిషశాస్త్రసంగ్రహము	200-00
కర్మవిపాకాఖ్యయం	360-00
ముహుర్త రత్నావళి	250-00
సుదివిలోచనం	300-00
ఉత్తర కాలామృతం	200-00
సర్వవిషయ సర్వస్వసంగ్రహం	200-00